میک اپ کرنا سیکھے

# بیوٹی ٹپس

## پانی سے چہرہ خوبصورت

انسانی صحت کیلئے پانی کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ پانی کے مناسب استعمال سے چہرے کی خوبصورتی میں بھی اضافہ کیا جاسکتا ہے، خواتین چہرے کی جلد کو صاف ستھرا اور شاداب بنانے کیلئے طرح طرح کے جتن کرتی ہیں تاہم صرف پانی کے چند گلاس وہ کام کر سکتے ہیں جن کیلئے خواتین مہنگے لوشن اور کریمیں استعمال کرتی ہیں، پانی ہماری جلد کو قدرتی نمی فراہم کرتا ہے اور لوشن یا دیگر موئیسچرائزرز سے حاصل ہونے والی نمی اس کا مقابلہ نہیں کرسکتی، اس مقصد کیلئے وقفے وقفے سے پانی پینے کو عادت بنالیں، ماہرین کے مطابق صرف لائف سٹائل میں مثبت تبدیلی لا کر چہرے کی تروتازگی بحال کی جاسکتی ہے، اگر آپ کو رات دیر تک جاگنے اور صبح دیر تک سونے کی عادت ہے تو اسے بدلنا ہوگا، رات جتنی جلد ممکن ہو سو جائیں اور صبح سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہوں، اٹھنے کے بعد سب سے پہلا کام دو گلاس پانی پینا ہے، اس کے بعد ایک گھنٹے تک ناشتہ کریں، پانی ہمیشہ کھانے سے قبل پئیں یا کھانے کے دوران چند گھونٹ پانی پی لیں تاہم کھانا ختم کرنے کے بعد پانی پینے سے نہ صرف معدہ خراب ہوتا ہے بلکہ جگر کے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں اور یوں چہرے کی رونق میں بھی کمی آتی ہے، دن میں کم از کم تین لیٹر پانی ضرور پئیں، کوشش کریں کہ پیاس لگنے سے قبل پانی پی لیں، دن میں ایک بار کسی بھی وقت ایک گلاس پانی میں ایک کھانے کا چمچ چینی اور دو چٹکی نمک مکس کر کے پئیں، اس سے نہ صرف توانائی بحال رہے گی بلکہ نمکیات کی کمی بھی کسی حد تک پوری ہوگی۔ پانی سے چہرہ دھونا بھی جلد کی تروتازگی میں اضافہ کرتا ہے، گرمیوں کے موسم میں دن میں کم از کم 5 بار ٹھنڈے پانی سے چہرہ ضرور دھوئیں، اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو پھر اس سے بھی زیادہ بار چہرہ دھونا مفید رہے گا۔

# عید پر شوخ رنگ

## میک اپ بھی آزما سکتی ہیں

میک اپ کے شوخ اور کھلتے ہوئے رنگوں میں سے کچھ نظر افروز رنگ "نیون" کہلاتے ہیں۔ "نیون" میک اپ، جلتے بجھتے نیون سائنز کی مانند عموماً زرد، سبز اور سرخی مائل پنک کلر پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان خوشنما رنگوں کے مختلف شیڈز کو چہرے پر اپلائی کرنے کے لئے ذرا احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ان کا تاثر بڑا پُر بہار قسم کا ہوتا ہے لہٰذا آپ کی شخصیت ایک دم کھلی کھلی نظر آنے لگتی ہے۔ تاہم انہیں آزماتے ہوئے آپ کو اپنی اسکن ٹائپ سے مکمل طور پر آگاہ ہونا چاہئے۔ گرین کلر میں ایکوا گرین سے لے کر بوتل کلر کے وہ مختلف شیڈز استعمال کریں جو آپ کی جلد کی رنگت کے لحاظ سے موزوں ہوں۔ جبکہ سرخی مائل شیڈز میں لائٹ یا میڈیم پنک مناسب رہتا ہے۔ ڈارک پنک شیڈ استعمال کرتے ہوئے اپنی اسکن سے اس کی مطابقت پر دھیان رکھیں۔

میک اپ اور اسٹائل کے ماہرین کے مطابق اس عید پر فریش دکھائی دینے کے لئے نسبتاً شوخ رنگوں کا انتخاب موسم کے لحاظ سے آپ کے لئے بہترین ثابت ہوگا۔ یہ اسٹائل خاص طور سے کم عمر لڑکیوں پر خوب جچتا ہے۔ اس کے لئے دو وارم شیڈز یا دو کول شیڈز ایک ساتھ استعمال کریں اور پھر ان ہی کی مناسبت سے لپ کلر کا انتخاب کریں۔ ہلکے شیڈز کے ساتھ پنک اور گہرے شیڈز کے ساتھ اورنج لپ کلر سوٹ کرتا ہے۔

آیئے، دیکھتے ہیں کہ اس میک اپ کو مرحلہ وار کیسے استعمال کیا جاتا ہے۔

1- سب سے پہلے اپنی جلد کی رنگت کے لحاظ سے فاؤنڈیشن لگائیں۔

2- اس کے بعد آنکھوں کے نیچے کنسیلر استعمال کریں اور اسے اچھی طرح بلینڈ کردیں۔

3- رخساروں کو لائٹ پنک شیڈ سے بلش کریں لیکن خیال رکھیں کہ یہ زیادہ نمایاں نہ

4- گرین کلر میں دو آئی شیڈز کا انتخاب کریں، نسبتاً گہرے آئی شیڈ کو آنکھ کے اندرونی کنارے سے لے کر پپوٹے کے درمیان تک لگائیں اور ہلکے شیڈ کو پپوٹے کے درمیان سے آنکھ کے بیرونی سرے تک لگائیں۔ اس کے بعد ناک کے نزدیک والے کنارے پر زرد رنگ کے شیڈ سے انگریزی حرف ''سی'' کی شکل میں ایک لائن بنا دیں۔

5- پلکوں کو خوبصورت تاثر دینے کے لئے بلیک مسکارا کے بجائے کلیئر مسکارا استعمال کریں۔

6- بھنوؤں کو اپنی جگہ صفائی سے ترتیب دینے کے لئے "برو جل" استعمال کریں۔

7- لپ کلر کے طور پر پنک کلر کے کسی ایسے شیڈ کا انتخاب کریں جو آپ کی جلد کی رنگت اور آئی شیڈ کے مقابلے میں موزوں دکھائی دے۔ پینسل لائنر کی مدد سے

1

2

4

3

6

5

8

7

ہونٹوں کی آؤٹ لائن بنائیں اور پھر لپ برش کے ذریعے احتیاط سے لپ اسٹک لگالیں۔

8- بالوں کو اپنی پسند کے مطابق جوڑے کی شکل میں باندھ لیں۔ اگر چاہیں تو چہرے کے اردگرد کچھ لٹیں آزاد چھوڑ دیں۔ جل کی مدد سے انہیں سیٹ کریں اور شوخ رنگ کا کوئی پھول جوڑے کی ایک جانب سجالیں۔

# بیوٹی ٹپس

## آنکھوں کی صحت اور دلکشی

خواتین اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال کس طرح کرتی ہیں اس کا اندازہ اردگرد کی جلد آنکھوں کی چمک وخوبصورتی اور عمومی صحت سے ہوجاتا ہے۔ اگر آپ اپنی آنکھوں کے ساتھ اچھا سلوک کریں یعنی انہیں نہ صرف دھوئیں بلکہ گردو غبار سے بھی بچا کر رکھیں تا کہ آنکھوں کی چمک اور خوبصورتی برقرار رہے۔ آنکھوں کے اردگرد کی جلد پورے چہرے کی جلد سے زیادہ پتلی اور نازک ہوتی ہے اور اس میں آئل گلینڈ پھیلے ہوتے ہیں ان کی صحت کے لیے اچھی کریم استعمال کی جاسکتی ہے۔ جس کے استعمال سے اس حصے کی جھریاں خاصی حد تک ختم ہو جاتی ہیں۔ اور ایسی خواتین کو کریم کا استعمال ضرور کرنا چاہئے جن کی جلد خشک ہو اور عمر چالیس برس سے زائد ہو۔ آنکھوں کو مسکارا لگاتے وقت خیال رکھیں کہ آنکھیں پوری طرح کھلی ہوئی نہ ہوں اور آئینے کی جانب براہ راست نہ دیکھیں۔

# بیوٹی ٹپس

## تھریڈنگ

خواتین اپنے چہرے سے غیر ضروری بالوں کو صاف کرنے کے لیے تھریڈنگ کرتی ہیں۔ تھریڈنگ سے پہلے فاؤنڈیشن اور پاؤڈر کی غیر ضروری تہہ بالوں کو تھریڈ کرنے کی راہ میں حائل ہوتی ہے اس لیے پہلے چہرے کو میک اپ سے پاک کریں اور چہرے پر یا جس جگہ تھریڈنگ کرنا ہے وہاں لوز پاؤڈر لگالیں اس سے بال واضح نظر آتے ہیں اور تھریڈنگ کرنے میں کافی سہولت ہو جاتی ہے اس کے علاوہ پاؤڈر کی وجہ سے جلد بھی نرم رہتی ہے۔ جلد چونکہ نازک ہوتی ہے اس لیے بالوں کو تھریڈ کرنے سے متاثرہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور بعض اوقات پھول بھی جاتی ہے۔ سرخی کو ختم کرنے کے لیے برف کا استعمال یا پھر کیلا مین لوشن کا استعمال بھی مفید رہتا ہے اور تھریڈنگ کے بعد دو گھنٹے تک میک اپ استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ تھریڈنگ کرنے سے مسام کھلے ہوتے ہیں اور میک اپ کا استعمال جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

# آنکھوں کا میک اپ

آنکھیں چہرے پر سب سے نمایاں ہوتی ہیں۔ آنکھوں کا میک اپ ایک سادہ مگر فنکارانہ تخلیق ہے اور شخصیت میں ایک بڑی تبدیلی کا باعث بنتا ہے۔ آنکھوں کے میک اپ کو مدنظر رکھتے ہوئے کچھ بنیادی چیزوں کو ضرور اپنے ذہن میں رکھیں۔ آئی شیڈز آپ کو کریم، پاؤڈر کمپیکٹ تینوں اقسام میں اور ہر رنگ میں ملتے ہیں۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر آپ کی آنکھوں کا رنگ نیلا ہے تو آئی شیڈز بھی نیلے رنگ کا استعمال کریں۔ آنکھ کی پتلی کا جو رنگ ہوتا ہے وہ آپ کا صحیح رنگ ہے۔ نیلی آنکھوں پر گرے، آسمانی سبز اور گہرے نیلے رنگ کے آئی شیڈز لگائیں۔ ایسے آئی شیڈز جن میں بہت زیادہ چمک ہوتی ہے وہ لگانے سے آنکھیں چھوٹی نظر آتی ہیں اور دن کی روشنی میں نیچرل بھی لگتی ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی آنکھیں ایک دوسرے سے فاصلے پر نظر آئیں تو آپ ان کے لئے میٹ فلش شیڈز گہرے [illegible] استعمال کریں اور اسے آہستگی کے ساتھ اندر اور باہر لگائیں اور پلکوں کے اوپر اور نیچے بھی لگائیں۔ آپ اس کی بجائے آئی لائنر یا پنسل بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ باہری [illegible] کو تھوڑا گہرا کر لیں اور آخر میں تھوڑا سا اوپر کی طرف خم دے دیں۔ آنکھوں کو بڑا دکھانا ہو تو ہلکے شیڈز میں ایک نیوٹرل شیڈز آنکھ کی پتلی سے بالکل اوپر پلکوں پر لگائیں اگر آپ نیوٹرل کی جگہ کلر استعمال کرنا چاہتی ہیں تو نیوٹرل کلر لگانے کے بعد ان پر کلر شیڈز لگائیں۔ آپ کی آنکھوں کو نمایاں کرنے میں ایک اور چیز بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اور وہ ہے آپ کی بھنویں۔

# بیوٹی ٹپس

## آئی شیڈو کے لئے فائبر برش بہترین

اکثر خواتین صبح کے وقت آئی شیڈو لگانے میں کوئی حرج محسوس نہیں کرتیں ہیں کیونکہ کچھ گھنٹوں کے بعد ان کا یہ آئی شیڈو آنکھوں کے درمیان میں ایک گچھے کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور وہ لک بہت بری لگتی ہے۔ ایک ماہر بیوٹیشن کے مطابق اپنی پلکوں کو آپ کینوس کی طرح سمجھیں جو کہ بالکل سادہ ہے اور اس سے کچھ پینٹ کرنے سے قبل رنگوں کا انتخاب کیا جاتا ہے یہی حال آئی شیڈو کا بھی ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دیئے گئے ٹپس پر عمل کریں تا کہ آپ کی آئی شیڈو دیر تک قائم رہ سکیں۔ آئی شیڈو کے لیے زیادہ بھاری آئی کریم استعمال نہ کریں۔ دن کے وقت لائٹ کریم لگائیں جس میں سلی کون کا انتخاب کیا گیا ہوتا کہ پلکوں سے نکلنے والے قدرتی تیل کو یہ زیادہ سے زیادہ جذب کر سکے۔ اپنی پلکوں پر فاؤنڈیشن یا کینسلر کا استعمال نہ کریں۔ ان کی غیر موجودگی میں آپ آئی شیڈو کے ایفیکٹ کو اچھی طرح دیکھ سکیں۔ کوئی آئی شیڈو بیس استعمال نہ کریں کیونکہ اس کے استعمال سے پلکیں بھاری ہو جاتی ہیں۔ آج کل مارکیٹ میں فائبر فلیٹ برش کا بہت ٹرینڈ ہے اس کا استعمال کریں کیونکہ اس کا استعمال پلکوں کے لیے بہت مناسب رہتا ہے اور دیر تک قائم بھی اس لیے کا انتخاب آپ کے لیے بہترین ہے۔

# بیوٹی ٹپس

## آنکھوں کا میک اپ

آنکھوں کا میک اپ کرتے وقت فنشنگ کا خیال ضرور رکھیں، اگر آئی شیڈ ونہ بھی لگانا ہوتب بھی پورے پپوٹوں پر پاوڈر کی ہوئی آنکھوں میں کسی حد تک فنشنگ کی جھلک نمایاں نظر آنی چاہئے۔اس طرح آپ شیڈ ول کیلئے میٹ سطح تیار کرلیتی ہیں جس پر رنگ بڑی ہمواری سے چسپاں ہوتے ہیں۔کوئی غلطی ہوبھی جائے تو اسے بڑی آسانی سے بلینڈ کر کے دور کیا جاسکتا ہے۔بہترین کنٹرول رکھنے کیلئے پاوڈر پر مبنی تمام آئی شیڈ رنگ چھوٹے سے برش کے ذریعہ لگانا چاہیے اسفنج کی نوک والا ایلپلیکیٹر ہرگز نہ استعمال کریں۔برش پر لگا ہوا اضافی پاوڈر جھٹکنا ہرگز نہ بھولیں۔ورنہ آپ کے گالوں پر پاوڈر کے دھبے نمایاں ہو جائیں گے۔رنگ لگا لینے کے بعد اسے ہمیشہ روئی کی

پھریرے سے بلینڈ کرنا چاہئے۔بلینڈ نہ کرنے کی صورت میں یہ رنگ آنکھوں کی پتلیوں کے قدرتی حسن کی طرف توجہ بھٹکا دیتے ہیں۔گھونگھر پیدا کرنے کا بہترین طریقہ 20 تک گنتی گنیں اور پھر کرل کھول کر اسے علیحدہ کرلیں۔پلکوں کو مسکارا لگانے سے قبل ہی کرلیں ورنہ مسکارا ٹوٹ کر گر جائے گا۔کرل کرتے ہی فورا مسکارا لگالیں۔مسکارا کی مختلف تہیں لگانے کے دوران پلکوں کو ایک دوسرے سے علیحدہ کرنے کیلئے کنگھا یا برش استعمال کریں۔مسکارا کی مختلف تہوں کے درمیان خشک پاوڈر چھڑک لیا کریں۔ اس طرح پلکیں زیادہ موٹی ہو جائیں گی۔کہتے ہیں کہ آنکھیں دل کا دروازہ ہیں۔جو کچھ دل میں ہوتا ہے آنکھوں سے عیاں ہو جاتا ہے۔بہت کم ایسے لوگ ہیں جن کی دلی کیفیات آنکھوں سے عیاں نہیں ہو پاتیں ورنہ تو ہمیشہ ہی آنکھیں چغلی کھا جاتی ہیں۔

# فاؤنڈیشن

فاؤنڈیشن چہرے کے میک اپ کیلئے انتہائی اہم چیز ہے، یہ معمولی سے معمولی نقص کو چھپا کر باقی میک اپ کیلئے ایک سطح فراہم کرتا ہے۔ فاؤنڈیشن چہرے کے بعض حصوں کو نمایاں کرنے اور چمک دار بنانے کے کام بھی آتا ہے۔ فاؤنڈیشن دو قسم کے ہوتے ہیں ایک میں چکنائی بنیادی عنصر کے طور پر شامل ہوتی ہے اور دوسرے میں پانی بنیادی عنصر کی حیثیت رکھتا ہے لہٰذا جلد کی کی مناسبت سے اس کا انتخاب کریں۔ فاؤنڈیشن خریدنے سے پہلے بوتل سے تھوڑا سا فاؤنڈیشن نکال کر اپنی کلائی پر ملیں اگر یہ جلد پر نمایاں نظر نہیں آرہا تو سمجھ لیں یہ شیڈ آپ کیلئے مناسب ہے۔ پورے چہرے پر فاؤنڈیشن لگانے کے بجائے جہاں ضرورت ہو وہاں لگائیں گردن اور کانوں پر بھی ہلکا فاؤنڈیشن لگائیں تاکہ یہ حصے بھی چہرے کی رنگت کے مطابق نظر آئیں۔ فاؤنڈیشن کا بہترین انتخاب چہرے کی خوبصورتی کو بڑھانے کے ساتھ اسے تروتازہ بھی رکھتا ہے۔

# خوبصورتی میں کلینزنگ کا کردار

باقاعدگی سے جلد کی کلینزنگ چہرے کی جلد کو صحت مند بنانے اور کئی مسائل سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ ایک اچھا کلینزر جہاں جلد کو دن بھر کے میل کچیل اور گرد و غبار سے پاک کرتا ہے وہیں اسے ضروری اجزاء فراہم کر کے موئسچرائز بھی کرتا ہے۔ کاسمیٹکس کی خریداری کے دوران کوئی بھی کلینزر منتخب کرنے سے قبل اس کی تھوڑی سی مقدار

ہاتھ کی باہر کی جانب لگا کر اسے ہلکا سا مل کر چیک کر لیں۔ اگر یہ کلینزر آپ کی جلد سے گرد و غبار کو میل کی صورت میں اتار دے تو یہ ٹھیک ہے بصورت دیگر مارکیٹوں میں ایسے کلینزر کی بہتات موجود ہے جو محض کسی بھی عام لوشن کا کام ہی دیتے ہیں اور جلد کی صفائی میں کوئی کردار ادا نہیں کرتے۔ دن بھر میک اپ میں رہنے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ باقاعدگی سے جلد کی کلینزنگ کو معمول بنائیں اور اس کے بعد چہرے پر کوئی بھی اچھا موئسچرائزر لگا کر سو جائیں۔ بازاری مصنوعات سے گریز کرنے والی خواتین دودھ یا بالائی میں چند قطرے لیموں ملا کر اس سے بھی کلینزر کا کام لے سکتی ہیں۔ یہ چیزیں جہاں کسی بھی اچھے کلینزر کا کام کرتی ہیں وہیں قدرتی اور خالص ہونے کی وجہ سے کسی قسم کے منفی اثرات بھی مرتب نہیں کرتی۔

# بیوٹی ٹپس

## میک اپ

خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کے لیے میک اپ خریدتے وقت معیاری کمپنی کا میک اپ ہی خریدیں جو چہرے کی قدرتی خوبصورتی کو برقرار رکھے اور چہرے کی چمک بھی قائم رہے اور میک اپ استعمال کرتے وقت زیادہ سے زیادہ لپ سٹک اور بلشر استعمال کریں۔ شام کے وقت میک اپ زیادہ کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی اس لیے فاؤنڈیشن آئی شیڈز، مسکارا اور چمک دار لپ سٹک کا استعمال کریں اس میک اپ میں چہرے کے نقوش کو نمایاں کیا جا سکتا ہے۔ جن خواتین کی آنکھیں خوبصورت ہوتی ہیں انہیں چاہئے کہ وہ اپنی آنکھوں میں ایسا میک اپ کریں تا کہ جب وہ کسی محفل میں جائیں تو سب کی نظریں انہیں پر مرکوز ہو جائیں۔ دن کے وقت لپ گلوس کا استعمال بہتر ہے، چاہے ٹرانسپرنٹ ہو یا کلرز رات کے وقت ہمیشہ گہرے رنگ استعمال کریں۔ میک اپ کے ضمن میں ضروری ہے کہ چہرے کے خدوخال کو مدنظر رکھ کر رنگوں کا انتخاب کیا جائے اور بلش آن کی مدد سے مناسب کونٹورنگ کر کے چہرے کے خوبصورت اور پرکشش خدوخال کو نمایاں اور نسبتاً کم خوبصورت خدوخال کو کم نمایاں کیا جائے۔ میک اپ مصنوعات کا انتخاب کرتے وقت ہمیشہ اپنی جلد کی قسم کو ملحوظ رکھیں تا کہ بعد ازاں نقصان اور جلد پر مضر اثرات کا شائبہ نہ رہے۔ خشک جلد کی حامل خواتین کے لئے لیکوئیڈ فاؤنڈیشن، بلش آن اور آئی شیڈز جبکہ نارمل اور چکنی جلد کی حامل خواتین کے لئے خشک پاؤڈر نما فاؤنڈیشن، بلش آن اور آئی شیڈز زیادہ موزوں ثابت ہوتے ہیں۔

# بیوٹی ٹپس

## بالوں کی چمک

بال شخصیت کا اہم ترین حصہ ہیں اگر بالوں کی چمک ماند پڑ جائے تو اس کا اثر نمایاں نظر آتا ہے اور روکھے بال بنی بنائی شخصیت کو خراب کر دیتے ہیں۔ بالوں میں چمک پیدا کرنے کیلئے سرکے سے بہتر کوئی شے نہیں ہے۔ سفید سرکہ ہلکے رنگ کے بالوں اور رنگ دار سرکہ سیاہ اور گہرے بھورے بالوں کیلئے بہتر ہے۔ ان گھریلو نسخوں سے نہ صرف بالوں کی قدرتی چمک برقرار رہتی ہے بلکہ بال صحت مند اور مضبوط بھی ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے بال باریک ہیں تو گیلے بالوں کو ڈرائی نہ کریں شیمپو کے بعد انہیں خود ہی سوکھنے دیں جب زرا خشک ہوں تو چند منٹ کیلئے انہیں بلو ڈرائی کریں۔ گیلے بالوں کو مستحکم کرنے کا ایک طریقہ جیل کا استعمال ہے۔ شیمپو کے بعد بال تولیے سے خشک کریں اب جیل لگا کر برش کریں اور سوکھنے دیں۔ اگر آپ کے بال سرخی مائل ہیں تو شیمپو کے بعد چائے کے پانی کے ساتھ دھونے سے ان کا رنگ مزید خوبصورت ہو جائے گا۔ اور بال چکنے ہیں تو انہیں روزانہ دھوئیں تا کہ بالوں کی صحت برقرار رہے۔

# فیس پاؤڈرز

پاؤڈر آپ کی فاؤنڈیشن کو ایک ''فنشنگ ٹچ'' فراہم کرتا ہے اور اسے تادیر تروتازہ اور برقرار رکھنے کا کام انجام دیتا ہے۔ آپ چاہیں تو اپنا میک اپ کو نہایت قدرتی انداز بخشنے کے لئے فاؤنڈیشن کے بجائے محض پاؤڈر کا استعمال بھی کر سکتی ہیں۔ بہر حال، ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ خواہ کسی بھی قسم کا پاؤڈر استعمال کریں، استعمال میں اس کی مقدار ہمیشہ کم رکھیں۔ اس کے علاوہ آنکھوں کے گرد پاؤڈر لگانے میں خصوصی احتیاط برتیں کیونکہ آنکھوں کے گرد باریک باریک جھریوں میں پاؤڈر کے بیٹھ جانے سے وہ نمایاں ہو سکتی ہیں۔ اپنی جلد کے مزید تحفظ کے لئے ایسا پاؤڈر استعمال کیجئے جس میں سن سکرین یا موئسچرائزر شامل ہو۔

## کھلے فیس پاؤڈر

یہ فیس پاؤڈر کئی طرح کے رنگوں میں دستیاب ہیں اور ہر طرح کی جلد کے لئے مناسب رہتے ہیں۔ ان کے استعمال کا بنیادی مقصد لیکوئڈ فاؤنڈیشن کو سیٹ کرنا اور غیر ضروری چمک کو معتدل کرنا ہوتا ہے۔

## ٹھوس فیس پاؤڈر

یہ بھی کئی طرح کے رنگوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ کھلے پاؤڈر کے مقابلے میں انہیں اپنے پرس میں رکھے پھرنا زیادہ آسان ہوتا ہے، اور ان کی مدد سے اپنے میک اپ کو پورے دن کے دوران وقفے وقفے سے ''ری ٹچ'' کرتے رہنے میں سہولت رہتی ہے۔

# بالوں کو بڑھانے کا طریقہ

| | |
|---|---|
| کالے ماش ثابت | ایک کپ |
| آملہ | آدھا کپ |
| سیکا کائی | آدھا کپ |
| میتھی کے بیج | دو بڑے چمچے |
| لیموں کے چھلکے سوکھے ہوئے | چار عدد |

ان تمام اشیاء کو پیس لیں اور سفوف بنا لیں۔ یہ سفوف گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لئے بھگو دیں اور پھر سر پر لگائیں تقریباً پانچ منٹ بعد سر دھو لیں۔ اس سے بال لمبے، گھنے ہونگے اور بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

# آپ پر کیسا ہیئر سٹائل اچھا لگے گا

لاہور (ویمن ڈیسک) بعض خواتین کے چہرے گول ہوتے ہیں بعض کے بیضوی اور بعض کے لمبے۔ یہاں ہم آپ کو مختلف ساخت کے چہروں والی خواتین کے ہیئر سٹائل کے بارے میں بتاتے ہیں۔ مثال کے طور پر گول چہرے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ جو ہیئر سٹائل اپنائیں اس میں ان کا چہرہ کم گول نظر آئے اس کیلئے انہیں چاہئے کہ وہ سر پر بال پھولے پھولے رکھیں اس کے علاوہ چہرے کے اطراف میں اس انداز سے بال ڈالیں جس سے چہرے کی گولائی کم نظر آئے۔ لمبے چہرے کی خواتین چہرے کی لمبائی کم کرنے کیلئے ماتھے پر بالوں کو پھیلائیں اور پھولا ہوا اونچا سٹائل نہ بنائیں۔ اسی طرح ان کا چہرہ مناسب لگے گا۔ چوکور چہرے کی مالک خواتین چہرے کی اطراف میں بالوں کو پھیلائیں تاکہ چہرے کی چوڑائی میں کمی نظر آئے۔ بیضوی یا کتابی چہرے پر ہر قسم کے بال اور ہر قسم کا میک اپ سج سکتا ہے۔ آپ میک اپ کر رہی ہوں یا ہیئر سٹائل بنا رہی ہوں اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ پہلے اپنے چہرے کا جائزہ لیں اور دیکھیں کہ آپ کیلئے کون سا طریقہ کار مناسب رہے گا اس کیلئے آپ آئینے کے سامنے بیٹھ جائیں بالوں کو پیچھے کی طرف کھینچ کر پونی ٹیل باندھ لیں اور ایک چھوٹا شیشہ لے کر اپنے چہرے کو غور سے دیکھیں۔ آنکھیں، ناک، گال ہونٹ، ماتھا ہر ایک چیز کا بغور جائزہ لیں پھر دیکھیں کہ ان میں سے کس کو خوب سے خوب تر بنانے کی ضرورت ہے۔ اب مختلف ہیئر سٹائل بنانے کی بھی کوشش کیجئے اور دیکھئے کہ بیوٹی پارلر سے اگر آپ اس انداز سے بال سیٹ کرواتی ہیں تو آپ کی شکل وصورت پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔ محض تجربے کی خاطر مختلف بیوٹی پارلر کو آزمانے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی بار بار ہیئر ڈریسر بدلنا چاہئے۔ اگر آپ کو کوئی بہتر ہیئر سٹائلسٹ مل گیا ہے تو اسی پر قناعت کریں اور اسی کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے اپنی مرضی اور اس کے مشورے سے بال سیٹ کرایئے۔ اس کے علاوہ ایک بات اور بھی یاد رکھئے۔ آپ جب بھی پارلر میں جائیں وہاں جاتے ہی بال ڈائی کرنے، پرم کرنے یا کٹنگ کرنے کی فرمائش نہ کر بیٹھیں بلکہ پہلے بال ڈائی یا سیٹ کرائیں۔ اس سے آپ کو یہ اندازہ ہوگا کہ کام کس نوعیت کا ہوتا ہے اس کے بعد آپ وقتاً وقتاً وہاں جاتی رہیں۔ اس طرح کی ہیئر سٹائلسٹ کو آپ کے بالوں اور آپ کی شخصیت کا مکمل ادراک ہو جائیگا۔ اس کے بعد جب آپ اپنے بال کٹوائیں تو وہ زیادہ بہتر طریقے سے کٹیں گے۔

# بیوٹی ٹپس

## ہاتھوں کی حفاظت

کھردرے، جھریوں بھرے ہاتھ اور کٹے پھٹے ناخن پوری شخصیت کا وقار مجروح کر دیتے ہیں۔ چہرے کے ساتھ ہاتھ بھی اچھی خاصی توجہ چاہتے ہیں لیکن لڑکیاں عام طور انہیں تھوڑی اہمیت دیتی ہیں۔ نرم و نازک اور خوبصورت ہاتھ تب ہی اچھے لگتے ہیں اگر ان کی حفاظت کی جائے۔ سردیوں میں ہاتھوں کی حفاظت کی ضرورت خاص طور پر بڑھ جاتی ہے کیونکہ خشک موسم کے باعث نہ صرف جلد خراب ہو جاتی ہے بلکہ ناخن بھی بدرنگ ہو کر ٹوٹنے لگتے ہیں۔ ہاتھوں کی پشت کی جلد بہت نرم ہوتی ہے اور موسم کے اثرات سے اس پر فوراً جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ ہتھیلی کی پشت کی جلد پر چکنائی والے غدود نہیں ہوتے جس کے باعث اسے جسم کے دیگر حصوں کی نسبت زیادہ چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے اور مطلوبہ چکنائی نہ ملنے کی صورت میں جلد خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ صابن یا ڈیٹرجنٹ کا زیادہ استعمال بھی ہاتھوں کیلئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ ہاتھ دھونے کے بعد انہیں کسی اچھے موئسچرائزر کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ صابن کے مضر اثرات سے بچا جا سکے۔ رات کو سونے سے قبل کچھ دیر موئسچرائزر لگا کر ہاتھوں کا مساج

کرنا چاہیے جس سے وہ نرم اور ملائم رہیں گے۔ انگلیوں میں جہاں پوروں کے نشان ہوتے ہیں وہ جگہ اکثر گہری ہو جاتی ہے، اسے صاف اور باقی جلد سے ہم رنگ کرنے کیلئے ان پر لیموں کا رس لگانا چاہئے۔ اس کے علاوہ اکثر جلد میں کم لچک کے باعث جھریاں پڑ جاتی ہیں اور ہاتھ بے جان اور کمزور لگتا ہے اس مسئلے کے حل کیلئے پانی نیم گرم کریں اور اس میں ہاتھ کچھ دیر کیلئے رکھیں۔ پانی اتنا گرم ہونا چاہیے کہ ہاتھ برداشت کر سکیں۔ اس طرح گرم پانی میں ہاتھ رکھنے سے جلد میں دوران خون بڑھ جائے گا اور کچھ دن مسلسل ایسا کرنے سے ہاتھوں کی صحت لوٹ آئے گی۔

# بیوٹی ٹپس

## ہونٹوں کا میک اپ

لپ کلر یا لپ اسٹک کے استعمال سے صرف آپ کا چہرہ ہی دلکش اور خوبصورت نظر نہیں آتا بلکہ آپ کی پوری شخصیت میں نکھار آ جاتا ہے۔ لپ اسٹک کرنے کا طریقہ یہ ہے۔ 1 اپنے ہونٹوں کی تیاری کا آغاز موئسچرائزر سے کریں۔ اس نمی کو پہلے ہونٹوں میں جذب ہونے دیں پھر فاؤنڈیشن کا استعمال کریں رواں ہاتھوں سے لپ برش کا استعمال کریں پہلے اپنی کہنی کو کسی سخت چیز پر ٹکالیں اگر اب بھی آپ کا ہاتھ صحیح نہیں چل پا رہا تو دوسرا ہاتھ اپنے جسم کے قریب لا کر انگلیاں اپنی ٹھوڑی پر ٹکالیں۔ 2 لپ اسٹک سے پہلے اپنے نچلے ہونٹ کے درمیان میں لگائیں اور پھر سروں کیطرف جائیں اسطرف لپ اسٹک سے آؤٹ لائن کالگ نہیں ہوگی اس عمل کو اوپر کے ہونٹ پر دہرائیں۔ 3 اب میچنگ پنسل سے آؤٹ لائن بنائیں۔ کچھ میک اپ آرٹسٹ لپ اسٹک لگانے سے قبل آؤٹ لائن بناتے ہیں لیکن اس طرح پہلے کوٹ کے بعد آپ کے ہونٹ زیادہ ملائم نظر آتے ہیں اور لپ لائن علیحدہ سے نظر نہیں آتی۔ 4 اب ایک ٹشو پیپر لے کر اسے ہونٹوں پر رکھ لیں اور انگوٹھے سے اسے ٹاپ اور بوٹم لائن سے دبائیں۔ ٹشو کے اوپر جو آؤٹ لائن ابھر کر آئیگی اس کا مطلب ہوگا کہ آؤٹ لائن اور لپ اسٹک ٹھیک لگی ہے۔ 5 ایک بار پھر ٹشو لگائیں لیکن آہستگی سے اس بار ٹشو صرف ہونٹوں کے اوپر لگائیں۔ ٹشو کے اوپر ہلکا سا پوڈر چھڑک لیں اسطرح لپ اسٹک سیٹ ہو جائیگی غیر ضروری پاؤڈر صاف کرلیں اور ایک کوٹ اور کرلیں۔ اگر آپ کو نزلہ ہے تو یہ پھر برش پر لپ اسٹک لگانے سے قبل اسے اسٹرلائز کرنا ضروری ہے لہذا پہلے اپنے برش کو ملٹن میں ڈالیں پھر اسے استعمال کریں۔

# بیوٹی ٹپس

فیشن کی دنیا میں ترقی، ملبوسات اور میک اَپ کے انداز پر تیزی سے اثر انداز ہو کر اسے تبدیل کر رہی ہے جو خوش آئند بات ہے۔ آرائش حسن میں نت نئی مصنوعات کے اضافے سے خواتین میں شعور و آگاہی بڑھ رہی ہے ورنہ خواتین کی اکثریت محض "لپ اسٹک" لگا لینے کو میک اَپ سمجھتی تھی۔ چنانچہ میک اَپ کے ان جدید اور بدلتے ہوئے طریقوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے سوچا کہ کیوں نہ آپ کو آئی میک اَپ کے نئے انداز بتائیں جو منفرد بھی ہوں اور خوبصورت بھی۔ آپ بھی ان آسان ٹپس سے فائدہ اٹھایئے اور رنگوں کے امتزاج اور بہترین بلینڈنگ سے اپنی آنکھیں خوبصورت بنایئے۔

## وِسپی آئی لیشز لُک

### 1- آغاز:

اپنے چہرے پر فاؤنڈیشن کی ہلکی تہہ جما لیں۔ کچھ دیر بعد اس پر پاؤڈر لگائیں اور بھنویں سنواریں۔ بلش آن کیلئے ہلکا رنگ لیں، مثلاً خاکستری یا بیج رنگ اس لُک کیلئے موزوں رہے گا۔

### 2- آئی شیڈو:

آنکھوں کی خوبصورتی میں اضافے کیلئے ان پر ہلکا براؤن شیڈ لگائیں اور اس کی بلینڈنگ سروں تک محدود رکھیں۔

### 3- آنکھیں پُرکشش بنائیں:

آنکھیں اجاگر کرنے کیلئے چاکلیٹ براؤن رنگ کی پینسل کو بطور آئی لائنر استعمال کریں، نیز اس پینسل کو آنکھوں کے نچلے حصے پر بھی لگائیں۔ لگانے کے بعد چھوٹے سائز کے اسکوئر برش سے اس کی بلینڈنگ کریں اور دوسری آنکھ پر بھی یہ عمل دہرائیں۔

### 4- پلکیں اور ہونٹ:

اس میک اَپ کا بنیادی مقصد آنکھوں کو پُرکشش بنانا ہے۔ اس لئے میک اَپ کے علاوہ پلکوں پر مصنوعی وِسپی پلکوں کا استعمال کیا جائے گا۔ سب سے پہلے پلکوں کو کرل کریں پھر صرف اوپری پلکوں پر وافر مقدار میں مسکارا لگائیں اور اس کے بعد احتیاط سے وِسپی پلکیں لگائیں۔ ہونٹوں پر ٹرانسپیرنٹ لپ اسٹک لگائیں یا چاہیں تو ہونٹوں پر ہلکا سا بلش آن کا ٹچ بھی دے دیں۔ دونوں ہی صورتوں میں چہرہ دلکش لگے گا۔

### 1- آغاز:

اس لُک کے لئے پہلے اپنے چہرے کو کریم فاؤنڈیشن سے تیار کر لیں، پھر شفاف پاؤڈر جلد کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے پپوٹوں پر بھی لگائیں اور آنکھوں میں چمک پیدا کرنے کے لئے اندرونی حصے میں کریم رنگ کی شمری پینسل لگائیں۔

### 2- آئی شیڈو:

دیگر لُک کی نسبت اس میک اَپ میں گہرے آئی شیڈو کا استعمال نہیں کیا جائے گا بلکہ آنکھوں پر ہلکا خاکستری یا بیج رنگ لگائیں گے تاکہ میک اَپ میں توازن قائم رہے۔

### 3- بلینڈنگ:

آنکھوں پر مزید اچھا تاثر جگانے کے لئے Aubergine یا ہلکا اودا بینگنی رنگ کا اضافی شیڈ درکار ہوگا۔ اسے آنکھوں کے سروں سے ذرا پہلے اس انداز سے لگانا ہے کہ آنکھیں کھلنے کے بعد شیڈ باہر نکلتا ہوا محسوس ہو، اس لئے آئی شیڈو کی بلینڈنگ سیدھ میں احتیاط کے ساتھ کریں۔

### 4- رخسار اور ہونٹ:

اس لُک میں بلش آن کے لئے ہلکا شیڈ منتخب کریں جبکہ ہونٹوں پر آئی شیڈو کی مناسبت سے گہری لپ اسٹک لگائیں تاکہ میک اَپ کی وضاحت بھرپور انداز سے ہو۔ آخر میں پلکوں کو کرل کر کے صرف اوپری پلکوں پر وافر مقدار میں مسکارا لگائیں۔

میک اَپ کرنا ایک فن ہے اور اس فن کی خوبصورتی کا اندازہ آپ ان منفرد اور جدید لُک سے بخوبی لگا سکتی ہیں کیونکہ ان میں زائد میک اَپ مصنوعات کے استعمال سے گریز کیا گیا ہے اور قدرتی خدوخال اُجاگر کرنے پر زیادہ دھیان دیا گیا ہے اور یہی خاصیت ان کی انفرادیت کا باعث ہے۔

1
2
7
8
3
4
9
10
5
6
11

10
11
12
13
14
15
16
17
Ende

# بیوٹی ٹپس

عموماً خواتین ٹی وی اسکرین اور رسائل کے سرورق پر جلوہ افروز ہونے والی ماڈلز کی خوبصورتی سے بے انتہا متاثر ہوتی ہیں۔ اسی کو گلیمر کہتے ہیں۔ درحقیقت ان چمکتی دمکتی ماڈلز کی خوبصورتی میں کچھ کمال تو ان کی من موہنی صورت کا ہوتا ہے جبکہ زیادہ ہاتھ میک اپ آرٹسٹ کا ہوتا ہے جو ان کے چہرے کے نین نقش اس انداز سے اجاگر کرتے ہیں کہ وہ زیادہ پرکشش بن جاتے ہیں۔ آپ بھی اپنے اندر میک اپ آرٹسٹ جیسی خوبیاں پیدا کر سکتی ہیں۔ اس کیلئے سب سے پہلے تو میک اپ مصنوعات سے زور آزمائی چھوڑیں بلکہ انہیں سمجھ کر اپنے خدوخال کے مطابقت سے استعمال کرنے کی عادت اپنائیں۔ اس ضمن میں ہم آپ کو میک اپ کے ایسے انداز سے روشناس کروائیں گے جو ماڈل میک اپ کا حصہ ہیں اور ماڈلز کی طرح یہ آپکے لک کو بھی جدت بخش دیں گے۔

## سوفٹ آئی لک

(1) آئی شیڈو:

فاؤنڈیشن سے جلد تیار کرنے کے بعد اپنے غلاف چشم (پپوٹے) پر شہری برونز آئی شیڈو لگائیں۔ آئی شیڈو اچھی طرح لگانے کے بعد اس پر ہلکے برونز آئی شیڈ کی بلینڈنگ کریں۔

(2) آئی لائنر:

بلیک کلر کا ہمیشہ سے میک اپ کا حصہ رہا ہے لیکن اس لک میں بلیک کے بجائے نارنجی رنگ کا آئی لائنر استعمال کیا جائے گا۔ اس کے لئے اپنے باریک اینگل برش کو گیلا کریں اور پھر نارنجی رنگ کو بطور آئی لائنر اپنی آنکھوں پر لگائیں۔

(3) آنکھوں کی تیاری

پلکوں پر کرل کر کے ان پر مسکارا لگائیں اور براؤن آئی پینسل کو کاجل کی جگہ استعمال کریں۔ اس طرح آنکھوں کے میک اپ میں توازن قائم رہے گا۔ چہرے پر گرنے والی آئی شیڈو کی وافر مقدار کو صاف کریں اور اس حصے پر لیکوڈ فاؤنڈیشن لگائیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس لک میں ہائی لائٹر کا استعمال بھی کر سکتی ہیں۔

(4) رخسار اور ہونٹ

اس لک میں بلش آن کے لئے دو رنگوں کو استعمال کیا جائے گا تاکہ آنکھوں اور رخسار میں شیڈ کی مماثلت رہے، اس لئے رخساروں پر پہلے برگنڈی اور پھر اپری کوٹ شیڈ کی بلینڈنگ کریں جبکہ ہونٹوں پر ہلکے رنگ کی شفاف لپ اسٹک کے ساتھ برگنڈی بلش ان کا ہلکا سا ٹچ بھی دے دیں۔

## اسموکی پرپل لک

(1) آغاز

فاؤنڈیشن سے اپنی جلد کو تیار کر لیں۔ اس لک میں آنکھوں کی تیاری کے مرحلے میں ٹیپ درکار ہو گا۔ (ٹیپ کا استعمال گزشتہ سلسلوں میں بھی آپ کو بتایا جا چکا ہے) اس ٹیپ کو آنکھوں کے سروں پر لگائیں تاکہ آنکھوں کی قدرتی ساخت واضح ہو اور لائنر، آئی شیڈو لگانے میں آسانی رہے۔ اس کے بعد گہرے پرپل میٹ آئی شیڈ کو آنکھوں پر لائنر کی طرح لگائیں۔ خیال رہے اس آئی شیڈ کو پورے غلاف چشم پر نہیں لگائیں گے۔

(2) آئی لائنر:

آئی شیڈ لگانے کے بعد ٹیپ کو نکال دیں۔ آنکھوں کے اندرونی حصے میں سیاہ پینسل لگائیں اور آنکھوں کے اختتامی سروں پر بھی اس کی بلینڈنگ کریں۔

(3) آئی شیڈو:

آنکھوں کو اسموکی تاثر دینے کیلئے آنکھوں کے نچلے حصے پر سیاہ آئی شیڈو کی بلینڈنگ کریں۔ یہ مشکل کام تو ہے لیکن بلینڈنگ کے دوران اگر آئی شیڈو کی کچھ مقدار چہرے پر گر جائے تو شفاف پاؤڈر سے اس حصے کو صاف کرنے کے بعد کریم فاؤنڈیشن لگا لیں۔ اب باری آتی ہے پلکوں کی۔ انہیں کرل کریں اور مسکارا لگانے کے بعد ان پر احتیاط کے ساتھ مصنوعی وِگی پلکیں لگائیں۔

(4) رخسار اور ہونٹ:

آخر میں ہلکے بلش آن سے رخسار نمایاں کریں اور ہونٹوں پر صرف لپ بام کا استعمال کریں تاکہ آنکھوں کی خوبصورتی بھرپور انداز سے اجاگر ہو سکے۔

# ہم رنگ لپ اسٹک اور نیل پالش

نیل پالش اور لپ اسٹک خریدتے وقت اپنی جلد کی رنگت اور کپڑوں کے انتخاب کو بھی مدنظر رکھا جائے تو اس سے نہ صرف حسن میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ سانولی رنگت بھی گوری لگنے لگتی ہے۔ ماہرین حسن و آرائش سیما راجہ کا کہنا ہے کہ بہت زیادہ سانولی یا سیاہی مائل رنگ کی حامل خواتین کو چاہئے کہ وہ انتہائی گہرے یا ضرورت سے زیادہ شوخ رنگ استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اسی طرح زیادہ گہرے رنگوں کی لپ اسٹک آج کل ویسے بھی فیشن سے آؤٹ ہے اس لئے حتی الامکان طور پر ہلکے رنگ استعمال کرنے کی کوشش کریں البتہ تقریبات کے دوران ملبوسات کے رنگ کو مدنظر رکھ کر نسبتاً گہرے اور شوخ رنگ استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کو کہ وہ ہلکے گلابی یا ٹی پنک شیڈز کے کلر ٹرائی کریں اور لپ اسٹک اور نیل پالش خریدتے وقت نہایت سمجھداری سے کام لیں۔ اگر جلد سانولی ہوگی اور لپ اسٹک کا کلر سرخ ہوگا تو وہی اچھی بھلی شکل کو بگاڑ دے گا۔

# بیوٹی ٹپس

## انڈوں سے جلد کی حفاظت

آپ اپنے حسن کو انڈے کی مدد سے دوبالا کر سکتی ہیں۔ ایک انڈا ہ پھینٹیں اور اسے چہرے اور گردن پر لگا کر آرام سے لیٹ جائیں 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں، انڈا جلد کو کسنے میں مدد دیتا ہے اور غذائیت فراہم کرتا ہے۔ خواتین چونکہ سارا دن کام میں مصروف رہنے کے بعد شام کو جب چہرے پر انڈے کا ماسک لگاتی ہیں تو ان کی جلد کو بہت آرام ملتا ہے۔ انڈے کی سفیدی حیرت انگیز طور پر چہرے کی صفائی کرتی ہے انڈے کو شیمپو کرنے سے نصف گھنٹہ قبل سر پر لگائیں یہ آپ کے بالوں کے لئے خصوصی کنڈیشنر کا کام کرے گا۔ انڈے میں وٹامن اے جلد کے لئے بہت مفید ہیں۔ خواتین چونکہ اپنی جلد کے لئے بہت حساس ہوتی ہیں اس لئے انڈے جلد کی حفاظت کے لئے بہت بہترین ہیں۔

## قلب نما:

یہ چہرہ بالائی حصے سے چوڑا اور زیریں حصے سے تنگ ہوتا ہے۔ بسا اوقات یہ دیکھنے میں کسی قدر لمبا معلوم ہوتی ہے اور ٹھوڑی نوکیلی اور نمایاں نظر آتی ہے۔ رخساروں کی ہڈیاں بلند ہو سکتی ہیں لیکن عموماً چہرے کی چوڑائی کے سبب نمایاں نہیں ہونے پاتیں۔

## گول:

اس ساخت کے چہرے میں پیشانی، رخسار اور ٹھوڑی مل کر ایک مکمل دائرہ تشکیل دیتی ہوئی نظر آتی ہیں جس کے سبب چہرے کے خدوخال سپاٹ اور غیر دلچسپ سے معلوم ہوتے ہیں۔ رخسار عموماً پھولے ہوئے اور بھرے بھرے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے رخساروں کی ہڈیاں غیر نمایاں ہو جاتی ہیں۔

## لمبا:

لمبے چہرے میں عموماً پیشانی یا ٹھوڑی معمول سے زیادہ لمبی نظر آتی ہے۔ خدوخال کھنچے اور تنے ہوئے معلوم ہوتے ہیں اور ہڈیاں ابھری ہوئی دکھائی دیتی ہیں جس کی وجہ سے چہرہ تھکا تھکا لگتا ہے۔ چہرے کی لمبائی کی بدولت رخساروں کی ہڈیوں میں بلندی نظر نہیں آتی۔

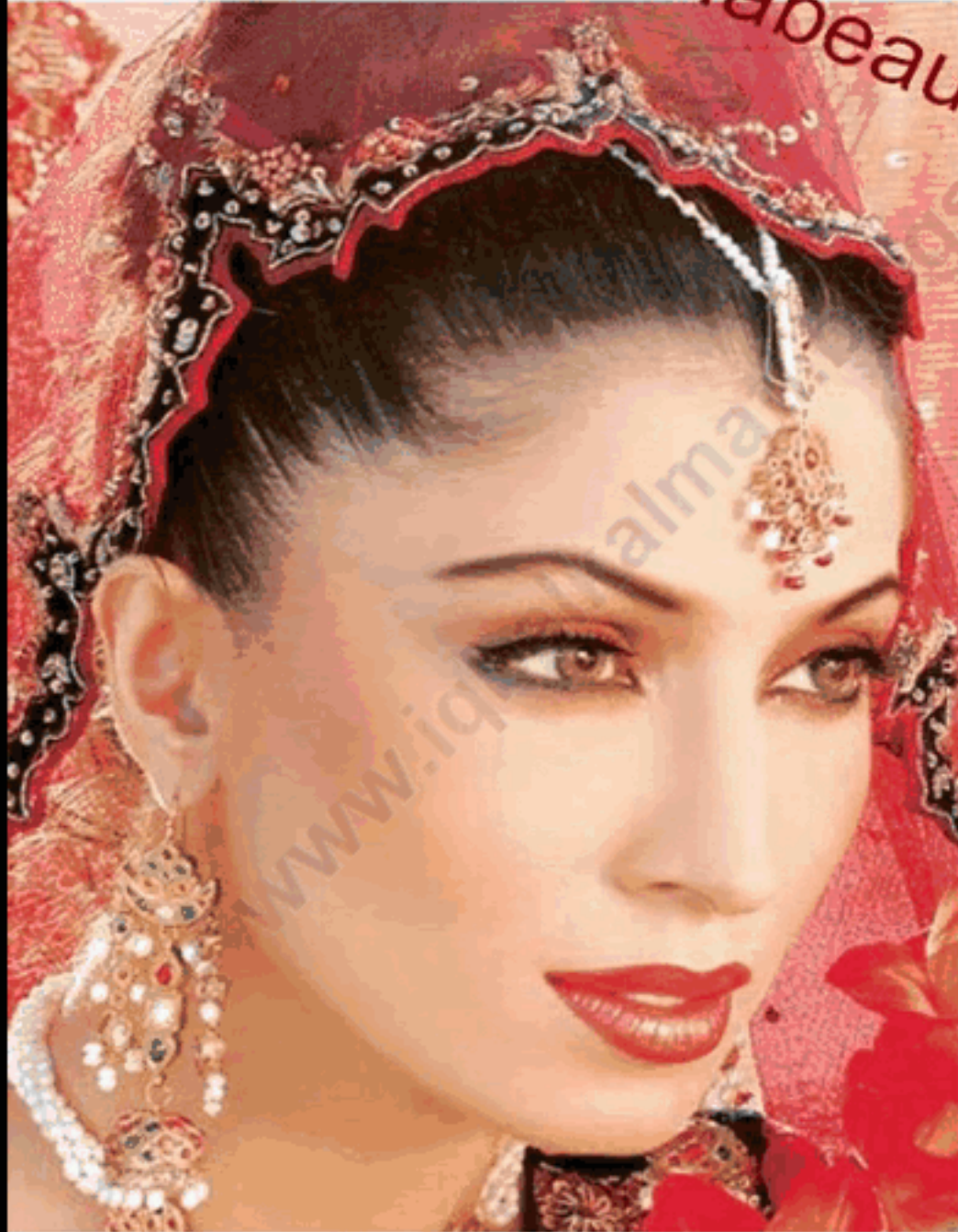
## بیضوی:

بیضوی ساخت کے چہرے میں رخساروں کی ہڈیاں بلند اور ترشی ترشائی نظر آتی ہیں۔ جبڑے ہلکا سا خم بناتے ہوئے ایک نازک سی ٹھوڑی پر جا ختم ہوتے ہیں۔ پیشانی کی لمبائی چہرے کے زیریں حصے کے ساتھ متوازن ہوتی ہے اور چہرے کے خدوخال بچے تلے اور واضح نظر آتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس ساخت کو موزوں ترین خیال کیا جاتا ہے۔

# میک اپ میں توازن رکھیں

میک اپ کرنا بھی ایک غیر معمولی فن ہے۔ زیادہ تر خواتین میک اپ کی دلدادہ ہوتی ہیں، فیشن کی مناسبت سے نے نت تجربات بھی کرتی رہتی ہیں۔ کچھ خواتین تو میک کرنے میں اتنی ماہر ہوجاتی ہیں کہ انہیں کسی تربیت کی ضرورت نہیں رہتی، اسی طرح کچھ خواتین کی معلومات میک اپ کے بارے میں معلومات نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں اور وہ میک اپ کرتے وقت توازن نہیں رکھتیں جس سے وہ خوبصورت لگنے کی بجائے بہت بھدی نظر آتی ہیں اس لیے انہیں چاہئے کہ وہ میک کرتے وقت توازن سے کام لیں اور چہرے کے کسی بھی ایک خدوخال کو نمایاں کرنے کی بجائے کوشش کریں کہ میک اپ میں توازن قائم رہے۔ مثال کے طور پر اکثر خواتین پورے چہرے پر صرف آنکھوں کی آرائش کو اہمیت دیتی ہیں، بعض ہونٹوں کو نمایاں کرتی ہیں یہ طریقہ سراسر غلط ہے کیونکہ چمکتی ہوئی سرخ لپ سٹک کے ساتھ آنکھوں کا سرمئی میک اپ یقیناً ڈراؤنا تاثر دے گا۔

# لائنز کا انتخاب

خواتین خریداری کرتے وقت اپنے حسن کو چمکانے کے لیے میک اپ کا سامان لینا نہیں بھولتیں۔ان کی شاپنگ میں میک اپ کا سامان خریدتے وقت لپ اسٹک کا نمبر سب سے پہلے آتا ہے، اور یہ حقیقت ہے کہ دنیا بھر کی خواتین اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے کیلیے لپ اسٹک کا استعمال زیادہ کرتی ہیں لہٰذا دکان پر سجے مختلف رنگوں اور شیڈز میں سے درست رنگ کا انتخاب ہی چہرے کی خوبصورتی میں چار چاند لگا سکتا ہے۔ ہلکے شیڈ کی لپ اسٹک کیلیے گہرے رنگ کی لپ لائنز استعمال کی جائے تو کوئی بھی خاتون اپنی عمر سے بڑی لگتی ہے۔ جہاں تک ہو سکے لپ اسٹک کے رنگ سے مطابقت رکھنے والا لپ لائنز لگائیں۔ لپ اسٹک لگانے کے لیئے اپنے موڈ، وقت اور لباس کے مطابقت کا ضرور خیال رکھیئے۔ لپ اسٹک کو میٹ فنش دینے کے لیئے لپ اسٹک لگا کر کاغذ سے فالتو لپ اسٹک خشک کرلیں ۔ چمکیلے کپڑوں کے ساتھ گلوس والی لپ سٹک کا اپنا ہی انداز ہے اپنی پسندیدہ لپ اسٹک پر تھوڑی سی ویسلین لگالیں تاکہ آپ کی لپ اسٹک دیر تک ہونٹوں کی زینت بنی رہے۔ ماہرین حسن و آرائش کے مطابق لپ سٹک خریدتے وقت اچھے برانڈ کو نظر میں رکھیں تاکہ آپ جلدی بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں ۔ آج کل مارکیٹ میں مصنوعی میک اپ کا سامان بڑی حد تک چھایا ہوا شاپنگ پہ آئی ہوئی خواتین میک اپ کا یہ سامان خرید تو لیتی ہیں مگر جعلی ہونے کی وجہ سے انہیں جلدی مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ کسی پارٹی یا فنکشن میں جانے کیلیئے آپ اپنے کپڑوں کے ساتھ لپ سٹک کا انتخاب کریں اور لائنز بھی اسی کلر میں خریدیں تاکہ آپ کی نیچرل بیوٹی بھی قائم رہے۔

لیکوڈ میک اپ یہ ایک سرخ رنگ کا محلول ہوتا ہے جو خواتین کے میک اپ میں خصوصیت کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایک نئے انداز کا خوب صورت اور میک اپ کے لئے کار آمد لیکوڈ ہے جسے خواتین ہاتھوں اور پیروں کی زیبائش کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ اس کی تیاری کو دو حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ اول ڈسٹلڈ واٹر کو خوشبودار کر لیا جاتا ہے، پھر اس خوشبودار پانی میں بڑھیا قسم کا مناسب سرخ رنگ مثلاً اسکارلیٹ یا روڈامن وغیرہ ملا کر یہ لیکوڈ تیار کرتے ہیں جسے بعد میں شیشیوں میں پیک کر کے کارک اور کیبول لگا دیتے ہیں اور لیبل کے ساتھ کارڈ بورڈ کے بکسوں میں پیک کر کے ہر بکس میں تار کا ایک برش بھی رہتا ہے۔ ڈبے پر لگانے کی ترکیب بھی درج رہتی ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے جلد کو اچھی طرح صاف کر کے سکھا لیں اور حسب خواہش برش کے مدد سے یہ میک اپ لیکوڈ لگائیں۔ ایک حصہ حسب پسند خوشبو ایسنشل آئل کو تین حصے میگنیشیم کاربونیٹ میں کھرل کریں اور تقریباً 250 حصہ ڈسٹلڈ واٹر میں حل کریں اور فلٹر کریں۔ پھر اس خوشبودار پانی کے ہر سو حصے میں سے پانچ حصہ حسب خواہش سرخ رنگ شامل کریں۔ پھر اس رنگین محلول میں دو حصہ میتھلیٹڈ سپرٹ شامل کریں تا کہ رنگ جلد خشک ہو اور دو حصہ صاف شدہ گوند ببول حل کریں تا کہ رنگ سوکھنے کے بعد چمکدار ہو جائے۔ سستا کرنے کے لئے ڈسٹلڈ واٹر کے بجائے، ابال کر ٹھنڈا کر کے اور چھان کر معمولی نل کا پانی استعمال کریں آپ کا لیکوڈ میک اپ تیار ہے اپنے ہاتھوں اور پیروں کی خوبصورتی کو بڑھانے کے لیے اس کا استعمال کر سکتی ہیں۔

# بیوٹی ٹپس

## خوبصورت گردن

گردن ہماری شخصیت کی عکاس اور اس کی حفاظت شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار کرتی ہے۔ اس حوالے سے جس امر کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے وہ یہ کہ چہرے کی حفاظت کے لئے کسی بھی طریقے کو آزماتے ہوئے گردن کو نظر انداز نہیں کریں۔ اس حوالے سے ان خواتین کو خاص خیال رکھنا ضروری ہے جو اپنے حسن کی حفاظت کے لئے گھر پر ہی ٹوٹکے آزماتی ہیں، انہیں چاہئے کہ جو بھی ماسک بنائیں اس کی مقدار اتنی ضرور ہو کہ وہ گردن پر بھی لگ جائے۔ اپنی گردن کی صفائی کا خصوصی خیال کریں اور ہفتے میں کسی بھی اچھے کلینزنگ لوشن کی مدد سے اس کی صفائی کریں۔ بصورت دیگر گردن اور چہرے کے رنگ میں نمایاں فرق پیدا ہو جاتا ہے جو پرکشش شخصیت کی حامل خواتین کو بھی مضحکہ خیز بنا دیتا ہے۔ گردن کی خوبصورتی میں اضافے کے لئے اس کی ورزش نمایاں کردار کی حامل ہے۔ اس مقصد کے لئے کوئی بھی ہلکے وزن کی کتاب کو سر پر رکھیں اور سیدھا چلنے کی کوشش کریں خیال رہے کہ کتاب سر سے گرنے نہ پائے نیز اس دوران گردن کو بھی سیدھا رکھیں۔ اس ورزش سے گردن سڈول اور خوبصورت ہوجاتی ہے۔ بعض خواتین کو بہت موٹے تکیے کی عادت ہوتی ہے انہیں چاہئے کہ وہ اس عادت سے پیچھا چھڑانے کی کوشش کریں بصورت دیگر گردن میں خم پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ نیز جو بھی تکیہ استعمال کریں اسے گردن کے نیچے بھی لگائیں تاکہ گردن کی جملہ تکالیف سے بچا جاسکے۔

# نم آلود جلد کی حفاظت

نم آلود جلد میں بہت زیادہ رطوبت ہوتی ہے اس لئے اس قسم کی جلد عموماً دیکھنے میں پھولی ہوئی اور گھتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے یہ کیفیت کمزور دوران خون کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور جن لوگوں کی جلد اس قسم کی ہوتی ہے وہ در حقیقت اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ جلد کی اندرونی تہوں میں بڑی تعداد میں فاسد اور

فاضل مادے جمع ہو چکے ہیں جن سے نجات کے لئے اس کی اندر تک صفائی لازم ہے۔ اس طرح کی نگہداشت کے لئے ضروری ہے کہ اپنی جلد کو پہچانا جائے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ اس کی دیکھ بھال روزانہ کی جائے ایسے میں غذا بھی ایک اہم کردار ادا کرتی ہے اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنی نیند بھی پوری کریں کیونکہ نیند پوری نہ ہونے سے بھی جلد بہت زیادہ متاثر ہوتی ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں جو چہرے کی ساری خوبصورتی کو خراب کرتے ہیں اس لئے غذا کے ساتھ اپنی نیند کا بھی بھرپور خیال رکھیں تا کہ اپنی جلد کو خوشگوار بنا سکیں، آپ اپنی جلد کو روزانہ ایسی مصنوعات سے صاف کریں جو نرم و نازک جلد کے لئے موزوں ہے۔

# بیوٹی ٹپس

## آنکھوں کا میک اپ

چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کیلئے ضروری ہے کہ آنکھوں کا میک اپ احتیاط کے ساتھ کیا جائے۔ اگر آئی شیڈو نہ بھی لگانا ہو تب بھی پورے پپوٹوں پر پاؤڈر کی فنشنگ آنکھوں میں کسی حد تک نمایاں رہے گی۔ اس طرح آپ شیڈو کیلئے میٹ سطح تیار کرلیتی ہیں جس پر رنگ بڑی اچھی طرح سے چسپاں ہوتے ہیں۔ اس دوران کوئی غلطی ہو بھی جائے تو اسے بڑی آسانی سے بلینڈ کر کے دور کیا جا سکتا ہے۔ ماہر بیوٹیشن سارہ خاں کا کہنا ہے کہ بہترین کنٹرول رکھنے کیلئے پاؤڈر پر مبنی تمام آئی شیڈ رنگ چھوٹے سے برش کے ذریعے لگانے چاہیں۔ اسفنج کی نوک والا ایپلیکیٹر ہرگز استعمال نہ کریں۔ برش پر لگا ہوا اضافی پاؤڈر جھٹکنا ہرگز نہ بھولیں ورنہ آپ کے گالوں پر پاؤڈر کے دھبے نمایاں ہو جائیں گے۔ رنگ لگا لینے کے بعد اسے ہمیشہ روئی سے بلینڈ کرنا چاہئے۔ بلینڈ نہ کرنے کی صورت میں یہ رنگ آنکھوں کی پتلیوں کے قدرتی حسن کی طرف توجہ ہٹا دیتے ہیں۔ کرل پیدا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ 20 تک گنتی گنیں اور پھر کرل کھول کر اسے علیحدہ کرلیں۔ پلکوں کو مسکارا لگانے سے قبل ہی کرل کرلیں ورنہ مسکارا ٹوٹ کر گر جائے گا۔ کرل کرتے ہی فوراً مسکارا لگا لیں۔ مسکارا کی مختلف تہیں لگانے کے دوران پلکوں کو ایک دوسرے سے علیحدہ کرنے کیلئے کنگھا یا برش استعمال کریں۔ مسکارا کی مختلف تہوں کے درمیان خشک پاؤڈر چھڑک لیا کریں۔ اس طرح پلکیں زیادہ موٹی ہو جائیں گی۔

# بیوٹی ٹپس

## سرخی مائل اور گندمی رنگ میک اپ

سرخی مائل رنگ کی خواتین کے چہرے پر چھوٹے چھوٹے سرخ دھبے نظر آتے ہیں خصوصاً ناک کی نوک، ٹھوڑی، پیشانی اور رخساروں پر سرخ نشانات قدرے واضح نظر آتے ہیں۔ ان خواتین کو چاہیے کہ وہ س پیلاہٹ مائل فاؤنڈیشن استعمال کریں کیونکہ یہ شیڈ ان کے چہرے کی سرخی کو چھپائے گا اور اس کے ساتھ ساتھ ان کا چہرہ قدرتی سرخی سے محروم بھی نہیں دکھائی دے گا۔ اس کے مقابلے میں سفید رنگت پر ہلکا اور بھاری دونوں قسم کا میک اپ چلتا ہے۔ لیکن گندمی رنگت رکھنے والی خواتین کو احتیاط اور سلیقے سے کام لینا چاہیے ورنہ ان کا چہرہ بدنما اور سیاہ دکھائی دے گا ایسی خواتین کو فیئر لائیٹ فاؤنڈیشن کا روز ایشل شیڈ استعمال کرنا چاہیے اس سے انکے چہرے پر نکھار پیدا ہوگا۔ اور چہرے کی تروتازگی بھی برقرار رہے گی۔

# بیوٹی ٹپس

## ہیئر سٹائل تبدیل کریں

گرمیوں میں اپنے ہیئر سٹائل کو تبدیل کریں اس سے نہ صرف آپ کی شخصیت میں ایک مثبت تبدیلی آئے گی بلکہ آپ کے بال بھی خوبصورت اور محفوظ ہو جائیں گے۔ اگر آپ کے بال گھنگھریالے ہیں تو لئیرز میں کٹنگ کرائیں۔

گھنگھریالے بال بہت جلدی گندے ہو جاتے ہیں ان کو روزانہ شیمپو کریں۔ ہیئر ڈرائرز اور آئرنز کا استعمال بالوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے ان کا استعمال کم سے کم کریں۔ اگر آپ کے بال چھوٹے ہیں تو پونی ٹیل گرمیوں کے لئے مناسب رہتی ہے۔ چھوٹے بالوں میں خوبصورت ہیئر پنز کا استعمال ان کو خوبصورت بنا دیتا ہے۔ آج کل بالوں کو ڈائی کرانے کا رجحان بہت بڑھ گیا ہے اگر آپ نے بال ڈائی کروائے ہیں تو انہیں دھوپ سے بچائیں کیونکہ تیز دھوپ کی وجہ سے بالوں کا کلر خراب ہو جاتا ہے جو سر کی خوبصورتی کو بگاڑ کر رکھ دیتا ہے۔ بالوں کی خوبصورتی کو مزید بڑھانے کے لئے ان میں سرسوں کے تیل سے مساج ضرور کریں۔

# بیوٹی ٹپس

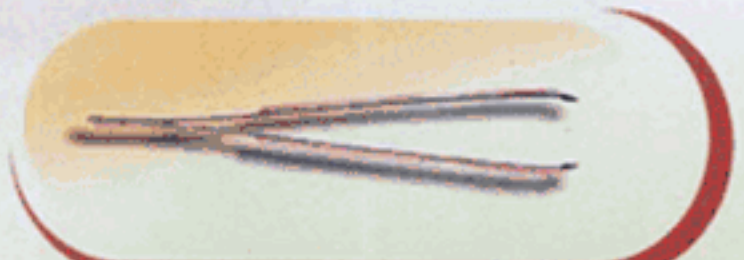
## حسن کی نگہداشت کے آسان نسخے

نارمل جلد قدرت کا بیش قیمت تحفہ ہوتی ہے کیونکہ یہ دیکھنے میں خوبصورت اور ملائم نظر آتی ہے اور اس کی دیکھ بھال کے لئے بہت زیادہ جتن بھی نہیں کرنے پڑتے بلکہ دن میں تین سے چار مرتبہ کسی اچھے فیس واش سے چہرہ دھو لینا کافی رہتا ہے۔ زیادہ بہتر جلد کے لئے پپیوں کے پھول لے کر انہیں باریک پیس لیں اور اس میں ایک چمچ پپیتے کا گودا ملا لیں۔ ایک چمچ ہلدی بھی شامل کرلیں اور اس کے بعد پیسٹ کو چہرے پر لگائیں۔ خشک ہونے پر تازہ پانی سے دھولیں ہفتے میں تین بار یہ عمل کرنے سے کچھ ہی روز میں رنگت نکھر آئے گی۔ خشک جلد کی حفاظت کے لئے گاجر کو کدوکش کریں اور اس میں دو چمچ بالائی شامل کرلیں۔ بالائی میسر نہ ہو تو روغن زیتون ڈال کر مکس کرلیں یا شہد ڈال کر گاڑھا پیسٹ سا بنالیں اور چہرے پر لیپ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے لگا رہنے دیں۔ بعد ازاں ہاتھ سے ہلکا ہلکا رگڑ کر اتار دیں اور جلد مساج میں نرمی پیدا کرنے کے لئے ہاتھ گیلے کرلیں۔ آخر میں نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں رنگت نکھری اور شاداب نظر آئے گی۔

# میک اپ باکس

میک اپ باکس بنانا اور اس کے لئے مختلف النوع سامان، آلات اور مصنوعات کا انتخاب کرنا ایک دلچسپ مشغلہ ہے بشرطیکہ مشغلے کو ضرورت کی حدود میں محدود رکھا جائے اور اسے فل ٹائم جاب بنا کر سردرد کی شکل نہ دی جائے۔ آپ کو کسی طرح کی دردسری سے بچانے اور آپ کی معلومات میں اضافہ کرنے کے لئے یہاں پر ہم آئی شیڈوز، لپ اسٹکس، مسکاراز، نیل پالشز، بلشرز یہاں تک کہ پاؤڈر اور فاؤنڈیشن کا ایک وسیع انتخاب دے رہے ہیں، اس کے علاوہ میک اپ کرنے کے لئے استعمال ہونے والے آلات کی بھی تفصیلی فہرست دی جارہی ہے تاکہ آپ جان سکیں کہ کس مصنوع میں آپ کو کس کس طرح کے رنگ دستیاب ہیں اور میک اپ کرنے کے لئے آپ کو کن کن اوزاروں کی ضرورت ہے۔

## بنیادی سامان

میک اپ کا بنیادی سامان خریدنے پر بہت زیادہ لاگت نہیں آتی لیکن اسی تھوڑی سی لاگت میں بھی جو، میک اپ کے بنیادی سامان کی خریداری پر صرف ہوتی ہے، آپ کو ایسے ایسے آلات میسر آجاتے ہیں جن کی مدد سے میک اپ کرنا آپ کے لئے بے حد آسان ہو جاتا ہے۔ ان آلات کے درست استعمال سے واقف ہونا بھی ازبس ضروری ہے۔ مثال کے طور پر آپ کو علم ہونا چاہئے کہ کس قسم کا سپنج کی مدد سے فاؤنڈیشن زیادہ آسانی سے لگائی جاسکتی ہے اور آنکھوں اور ہونٹوں کو آسانی اور سہولت کے ساتھ اچھے طریقے سے رنگنے کے لئے آپ کو کس طرح کے اور کس قسم کے برشز کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیرنظر تصاویر کے ساتھ دی جانے والی عبارات آپ کو یہ بنیادی معلومات بھی فراہم کرتی ہیں۔

# بیوٹی ٹپس

## سونے سے قبل میک اپ دھونا ضروری

جلد کی خوبصورتی خواتین کے لیے بہت اہمیت رکھتی ہے۔ جلد بہت حساس ہوتی ہے اس لیے ہر چیز کا اثر اس پر بہت جلد ہوتا ہے جیسے موسم گرما میں جلد چکنی ہو جاتی ہے اور موسم سرما میں خشک اس لیے اس کی حفاظت بھی انتہائی ضروری ہے۔ اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ خواتین کسی پارٹی یا فنکشن سے واپسی پر اپنے چہرے پر کیے ہوئے میک اپ کو صاف نہیں کرتیں جو بعد میں ان کی جلد کے لیے مسائل کو جنم دیتا ہے جلد کی قدرتی چمک خراب ہو جاتی ہے اور جلد پر داغ دھبے پڑ جاتے ہیں اور پھر خواتین معالج کا رخ کرتی ہیں۔ اگر تھوڑی سی دیکھ بھال کر لی جائے اور میک اپ کو سونے سے پہلے دھو لیا جائے تو جلد کو نقصان پہنچنے سے نہ صرف بچایا جا سکتا ہے بلکہ جلد خوبصورت اور چمک دار بھی ہو جاتی ہے۔ جلد کو موسم کے اثرات سے بچانے کے لیے مدافعتی تدابیر اختیار کریں، اگر جلد خشک ہے تو اس کے لیے معیاری لوشن یا کریم کا انتخاب کریں تاکہ جلد پر جھریاں نہ پڑیں اور جلد جوان اور صحت مند رہے۔

# بیوٹی ٹپس

## درست میک اپ چہرہ دلکش

میک اپ کا آغاز فاؤنڈیشن سے کیا جاتا ہے اور اسی پر پورے میک اپ کا انحصار ہوتا ہے۔ یاد رکھیں فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کو گورا کرنا نہیں بلکہ یہ آپ کے چہرے کی قدرتی رنگت کو یکساں کرتا ہے اور داغ دھبوں کو چھپاتا ہے لہذا اپنی جلد اور رنگت کو مدنظر رکھ کر صیح فاؤنڈیشن کا انتخاب کریں۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے تو آپ oilbased فاؤنڈیشن اگر جلد چکنی تو wtaterbased فاؤنڈیشن استعمال کریں۔ ہمیشہ اپنی جلد کی قدرتی رنگت سے قریب تر شیڈ کا انتخاب کریں۔ عموماً خواتین اپنے ہاتھ پر فاؤنڈیشن لگا کر شیڈ کا انتخاب کرتی ہیں، یہ طریقہ غلط ہے آپ ماتھے پر تھوڑا سا فاؤنڈیشن لگائیں اور پھر صیح شیڈ کا انتخاب کریں۔ چہرے کے ساتھ گردن پر فاؤنڈیشن لگانا نہ بھولیں۔ فاؤنڈیشن کو نقطوں کی شکل میں پورے چہرے اور گردن پر لگائیں، آنکھوں کے نیچے اور رخساروں پر خاص توجہ دیں۔ اس کے بعد جس سمت آپ کے چہرے کے بال ہیں اس سمت فاؤنڈیشن کو پھیلانا شروع کریں۔

# پروفیشنل میک اپ ٹپس

خوبصورت آنکھیں اچھے کردار کی عکاسی کرتی ہیں ہمارے چہرے پر لاکھ خوبصورتی اور رعنائی ہو لیکن اگر آنکھوں کو اچھے طریقے سے سجایا یا سنوارا نہ گیا ہو تو ساری دلکشی اور خوبصورتی بیکار ہے۔

آنکھوں کے میک اپ کے لیے چند اہم پروفیشنل ٹپس درج ذیل ہیں۔

☆ آئی بروکو آنکھ کی ساخت کے مطابق بنوائیں زیادہ بہتر لمبی آئی برو ہے۔

☆ اگر آپ کے بالوں کا رنگ براؤن ہو تو آبرو کو بھی ہلکا براؤن پنسل سے کھینچ دیں۔

☆ پلکوں پر مسکارا آنکھ کو اوپر کی طرف دیکھ کر لگائیں اور جیسے برش گول ہو مسکارا بھی گھما کر لگائیں۔

☆ مسکارا کا دوسرا کوٹ سوکھنے کے بعد لگائیں اور کناروں کو تھوڑی دیر کے لیے برش کے ساتھ دبا کر رکھیں۔

☆ لائنر کا استعمال آنکھوں کو دلفریب لک دیتا ہے اس لیے لائنر کو نفاست اور طریقے سے استعمال کریں۔

☆ آنکھ موٹی ہو تو لائنر کو آنکھ کے درمیانی پپوٹے سے موٹا کرلیں۔ اگر آنکھ چھوٹی یا اندر دھنسی ہوئی ہے تو لائنر ہلکا سا موٹا استعمال کریں۔

☆ آنکھ کو بڑا دکھانے کے لیے آنکھ کے اندر کاجل پنسل یا کاجل کا استعمال کریں۔

☆ میک اپ اتارتے وقت دھیان رکھیں کہ کسی بھی قسم کا ریموور آنکھ میں نہ جائے۔ ریموور استعمال کرنے سے بہتر ہے کہ نیم گرم پانی سے میک اپ اتار لیں اور روئی کی مدد سے یا پھر عرق گلاب سے میک اپ اتار لیں۔

مزید ٹپس پڑھنے کے لیے پاکستان برائیڈل ڈاٹ کام وزٹ کریں۔

# واٹر پروف میک اپ

میک اپ خوبصورتی میں اضافے کا باعث بنتا ہے اور اسی لئے ہمیشہ واٹر پروف میک اپ کرنا چاہئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ٹشو پیپر سے چہرے کو صاف کرنے کے بعد برف کسی کپڑے وغیرہ میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ تک ملئے۔ اس کے بعد چہرے کو پانی سے دھولیں اور پھر تولیے سے خشک کرلیں، تولیہ رگڑ کر استعمال نہ کریں پھر کلینزنگ سے چہرہ صاف کریں اور اس کے بعد میک اپ کرنا شروع کریں۔ واٹر پروف میک اپ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ یہ چہرے کو کلینزنگ سے صاف کرلینا چاہیے۔ پھر فاؤنڈیشن لگائیں، فاؤنڈیشن لگاتے وقت فیس پاؤڈر لگائیں اور پھر روج لگائیں اس کے بعد شائنر لگائیں اور پھر آئی میک اپ شروع کریں۔ سب سے پہلے آئی لش پر مسکارا لگائیں پھر آئی شیڈ و پپوٹوں پر لگائیں۔ آئی شیڈز ہمیشہ ڈریسز کے مطابق لگائیں۔ اب آئی لائنر لگائیں۔ آئی لائنر آئی لش کی اوپر کی جلد پر لگائیں۔ پھر لپ سٹک لگائیں۔ کوشش کریں کہ لپ سٹک کپڑوں کے رنگ کے مطابق لگائیں۔ ڈرائی میک اپ ہمیشہ پاؤڈر میں کیا جاتا ہے یعنی شیڈ و تمام پاؤڈر میں ہو، بلش اون کریم میں نہ ہو وہ بھی پاؤڈر میں ہو یعنی تمام میک اپ کی چیزیں پاؤڈر میں ہوں اور دن کے وقت کیا جانے والا میک اپ ڈارک نہ ہو۔

# واٹر پروف میک اپ

میک اپ خوبصورتی میں اضافے کا باعث بنتا ہے اور اسی لئے ہمیشہ واٹر پروف میک اپ کرنا چاہئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ٹشو پیپر سے چہرے کو صاف کرنے کے بعد برف کسی کپڑے وغیرہ میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ تک ملئے۔ اس کے بعد چہرے کو پانی سے دھولیں اور پھر تولیے سے خشک کرلیں، تولیہ رگڑ کر استعمال نہ کریں پھر کلینزنگ سے چہرہ صاف کریں اور اس کے بعد میک اپ کرنا شروع کریں۔ واٹر پروف میک اپ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ یہ چہرے کو کلینزنگ سے صاف کرلینا چاہیے۔ پھر فاؤنڈیشن لگائیں، فاؤنڈیشن لگاتے وقت فیس پاؤڈر لگائیں اور پھر روج لگائیں اس کے بعد شائنر لگائیں اور پھر آئی میک اپ شروع کریں۔ سب سے پہلے آئی لش پر مسکارا لگائیں پھر آئی شیڈ و پپوٹوں پر لگائیں۔ آئی شیڈز ہمیشہ ڈریسز کے مطابق لگائیں۔ اب آئی لائنر لگائیں۔ آئی لائنر آئی لش کی اوپر کی جلد پر لگائیں۔ پھر لپ سٹک لگائیں۔ کوشش کریں کہ لپ سٹک کپڑوں کے رنگ کے مطابق لگائیں۔ ڈرائی میک اپ ہمیشہ پاؤڈر میں کیا جاتا ہے یعنی شیڈو تمام پاؤڈر میں ہو، بلش اون کریم میں نہ ہو وہ بھی پاؤڈر میں ہو یعنی تمام میک اپ کی چیزیں پاؤڈر میں ہوں اور دن کے وقت کیا جانے والا میک اپ ڈارک نہ ہو۔

# بیوٹی ٹپس

## لائٹ میک اپ لک

لائٹ میک اپ نیچرل لک دیتا ہے۔جس کی آپ ہمیشہ تمنا کرتی ہیں آپ دفتر میں ہوں یا پارٹی میں اس لائٹ میک اپ کی وجہ سے آپ فوراسب کی نظروں میں آئیں گی۔اس مضمون میں لائٹ میک اپ کے حوالے سے کچھ ایسے آئیڈیاز دے رہے ہیں جو آپ کے چہرے کی خامیوں کو کم سے کم کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے۔جب

بھی لائٹ میک اپ کریں تو نہایت آرام سے ،نرمی کے ساتھ اور تکنیکی انداز میں، فاؤنڈیشن دیگر شیڈز اور پاؤڈر وغیرہ کا کچھ اس انداز میں استعمال کریں کہ یہ آپ کی جلد کے خوب اچھی طرح ہم آہنگ ہو جائے اور دوسروں کو یہ نہ لگے کہ آپ کسی اور دنیا کی مخلوق ہیں۔میک اپ کا استعمال زیادہ نہیں ہونا چاہئے، لائٹ میک اپ کا استعمال کرنے کا مقصد یہ ہونا چاہئے کہ یہ آپ کی جلد کو تحفظ فراہم کرے اور گھر میں یا باہر دونوں جگہوں پر اس کے اثرات یکساں ہوں ماہرین حسن کا کہنا ہے کہ اگر اپنی جلد کو جوان اور تروتازہ رکھنا چاہتی ہیں تو اپنی جلد کو سانس لینے کا موقع دیں، پسینہ نکلنے کی وجہ سے جلد کی نمی نکل جاتی ہے اور جلد خشک ہو جاتی ہے جلد کو نم رکھنے کے لئے موئیسچرائزر کا استعمال کریں۔اس سے قبل کہ آپ میک اپ لگائیں اپنے چہرے کو گرم پانی سے اچھی طرح صاف کریں اس کے بعد برش کی مدد سے پورے چہرے پر ہلکے انداز میں پاؤڈر لگائیں۔ فاؤنڈیشن اپنی جلد کی رنگت کے شیڈ سے ایک شیڈ کم درجے کا لگائیں اس طرح آپ کی آنکھیں اور ہونٹ نمایاں ہو سکیں گی قدرے ہلکا فاؤنڈیشن آپ کے چہرے کو روشن کر دے گا۔

# بیوٹی ٹپس

## چکنی جلد کی حفاظت

چکنی جلد کی حفاظت بہت ضروری ہے اس میں تھوڑی سی محنت شامل ہے اس لیے آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، صبح بیدار ہوتے ہی ٹشو پیپر کے ذریعہ اپنی جلد کی مکمل صفائی کریں اگر ٹشو پیپر پر چکنائی موجود ہو تو اس کا مطلب واضح ہے کہ آپ کی جلد چکنی ہے اگر ناک، تھوڑی اور پیشانی پر چکنائی نہ ہو تو سمجھیں کہ یہ ملی جلی جلد ہے ۔اور چکنی جلد کی حفاظت کے لیے بادام کے تیل میں دو قطرے لیموں نچوڑ کر جلد پر لگائیں اس سے جلد پر خون کا دورہ شروع ہو جائے گا اگر جلد میں کچھ نیم خوابیدہ خلیات ہیں تو وہ متحرک اور فعال ہو جائیں گے اس لیے آپ اس شدید گرمی میں جب باہر نکلیں تو سن بلاک اور سن اسکرین کریم کا یا لوشن کا استعمال ضرور کریں اور گھر واپس آتے ہی اچھے کلینزنگ لوشن سے چہرہ صاف کرنے کے بعد دھولیں تاکہ چہرے کو مطلوبہ مقدار میں آکسیجن حاصل ہو جائے۔ ایک چمچ شہد آدھا چمچ لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ پندرہ یا بیس منٹ کے بعد چہرے کو منرل واٹر یا ابلے ہوئے پانی سے دھولیں۔ شہد اور لیموں کے عناصر جلد کی چکنائی کو زائل کردیں گے۔

# کنڈیشنر

بالوں میں روزانہ کنڈیشنر کا استعمال بہت فائدے مند ہوتا ہے۔ بازار سے معیاری کنڈیشنر خریدیں مگر خواتین گھر میں بھی ایک بہترین اور قابل بھروسہ کنڈیشنر تیار کر سکتی ہیں، گرم پانی میں گلاب کے چند پتے ڈال

کر کچھ دیر کے لیے چھوڑ دیں اب آدھا کیلا لیں اور اسے اچھی طرح کچل لیں ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک کھانے کا چمچ شہد یا زیتون کا تیل لیں۔ ان چاروں اشیا کو بلینڈر میں مکس کر لیں۔ اس آمیزے کو با لوں میں اچھی طرح مساج کریں اور اور اسے بالوں میں آدھے گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ اچھی طرح لگانے کے بعد بالوں کے گرد گرم تولیہ لپیٹ لیں تو یہ بالوں کے لیے زیادہ فائدے مند ثابت ہوگا بعد میں شیمپو سے بالوں کو اچھی طرح دھو لیں بال خوبصورت اور چمکدار ہو جائیں گے اگر تازہ آملے کا مساج بالوں میں باقاعدگی سے کیا جائے تو اس کے شاندار نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔

# درست میک اپ چہرہ دلکش

میک اپ کا آغاز فاؤنڈیشن سے کیا جاتا ہے اور اسی پر پورے میک اپ کا انحصار ہوتا ہے۔ یاد رکھیں فاؤنڈیشن کا مقصد آپ کو گورا کرنا نہیں بلکہ یہ آپ کے چہرے کی قدرتی رنگت کو یکساں کرتا ہے اور داغ دھبوں کو

چھپاتا ہے لہذا اپنی جلد اور رنگت کو مدنظر رکھ کر صیح فاؤنڈیشن کا انتخاب کریں۔ اگر آپ کی جلد خشک ہے تو آپ oilbased فاؤنڈیشن اگر جلد چکنی تو wtaterbased فاؤنڈیشن استعمال کریں۔ ہمیشہ اپنی جلد کی قدرتی رنگت سے قریب تر شیڈ کا انتخاب کریں۔ عموما خواتین اپنے ہاتھ پر فاؤنڈیشن لگا کر شیڈ کا انتخاب کرتی ہیں، یہ طریقہ غلط ہے آپ ماتھے پر تھوڑا سا فاؤنڈیشن لگائیں اور پھر صیح شیڈ کا انتخاب کریں۔ چہرے کے ساتھ گردن پر فاؤنڈیشن لگانا نہ بھولیں۔ فاؤنڈیشن کو نقطوں کی شکل میں پورے چہرے اور گردن پر لگائیں، آنکھوں کے نیچے اور رخساروں پر خاص توجہ دیں۔ اس کے بعد جس سمت آپ کے چہرے کے بال ہیں اس سمت فاؤنڈیشن کو پھیلانا شروع کریں۔

1
2
3
4

# بیوٹی ٹپس

## شیڈنگ برش، لپ برش، بلشر برش

خواتین اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کے لیے میک اپ کا استعمال کرتی ہیں۔ میک اپ کے لیے مناسب آلات کا ہونا بہت ضروری ہے، تا کہ چہرے کی نرم و نازک جلد کو نقصان نہ پہنچے اور جلد بھی محفوظ رہے۔ میک اپ آرٹسٹ کے مطابق خواتین کو میک اپ کے لیے تین عدد برش کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ مختلف کلرز ایک دوسرے میں مکس نہ ہوں میک اپ کو ہموار کرنے کے لیے بلشر برش کا ہونا ضروری ہے۔ جو چہرے پر بلش آن لگانے کے لیے بہترین ہے۔ اس کے بعد باری آتی ہے لپ برش کی جو چپٹا ہوتا ہے اور اس سے ہونٹوں پر لپ سٹک اچھی طرح لگائی جا سکتی ہے۔ شیڈنگ برش طویل ہینڈل والا برش ہے اور آنکھوں کے میک اپ کے لیے بہت مفید ہے اگر آنکھیں خوبصورت ہیں تو رخساروں اور ہونٹو کو مدہم کر کے آنکھوں کو نمایاں کریں۔ امریکہ کے ایک مشہور آرٹسٹ رے بینڈی کہتے ہیں۔ جدید میک اپ کا یہ کمال ہے کہ میک اپ کی مختلف تکنیک استعمال کر کے ایک ہی چہرے کو کئی روپ دیئے جا سکتے ہیں۔

# بیوٹی ٹپس

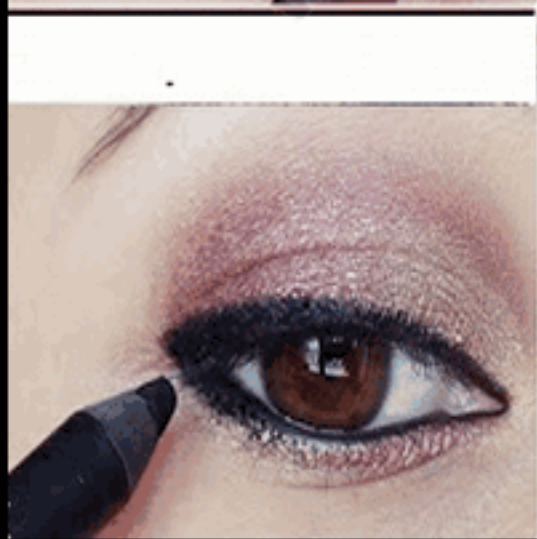
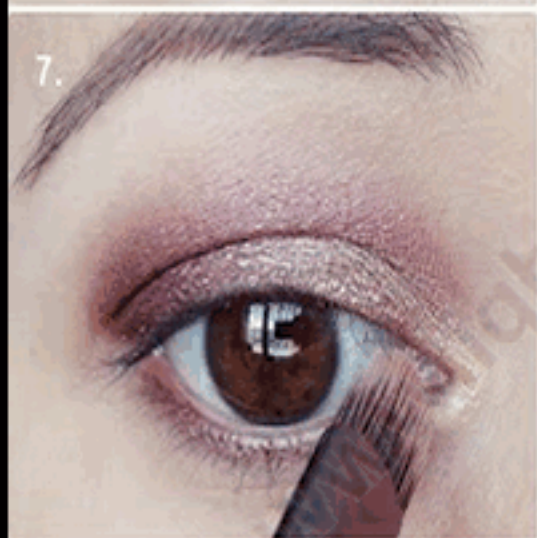
## آنکھوں کے میک اپ میں آئی شیڈو

آئی شیڈو آنکھوں کی خوبصورتی کو اجاگر کرتا ہے اور خواتین کی خوبصورتی میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ ترقی کے اس دور میں نت نئے رنگوں کے امتزاج نے تجرباتی میک اپ کو انتہائی دلچسپ اور سنسنی خیز بنا دیا ہے۔ روشن اور چمک دار آنکھیں کسی بھی خاتون کے لیے سرمایہ حیات سے کم نہیں اور یہ آنکھیں بولنے سے پہلے ہی بہت کچھ کہہ دیتی ہیں، اور آنکھیں کتنی ہی خوبصورت کیوں نہ ہوں انہیں میک اپ کی مدد سے مزید خوبصورت بنا کر ان میں ساحرانہ حسن بھی پیدا کیا جا سکتا ہے میک اپ کی دنیا میں آئی شیڈو اہم رول ادا کرتا ہے۔ آنکھوں کے میک اپ میں آئی شیڈو کا استعمال سب سے آخر میں کیا جاتا ہے اسے مسکارا اور آئی لائنر کے بغیر لگانا چاہئے، کوشش کریں دن کے وقت آئی لائنر کا استعمال نہ کریں کیونکہ اس میک اپ گہرا لگنے لگتا ہے جو چہرے کی خوبصورتی کو بھی متاثر کرتا ہے۔

# بیوٹی ٹپس

## بلشر لگانا

اگر آپ بلش آن باقاعدگی سے لگائیں تو یہ آپ کے چہرے کو ایک ایسا خوبصورت تاثر دے گا کہ کوئی کاسمیٹکس یہ کام نہیں کر سکتی۔ بلش آن کو لگانے کے لئے یہ طریقہ استعمال کریں سب سے پہلے بلش آن کو گال سے کنپٹی کی طرف لے جائیں۔ اس کو آپ آنسو کی شکل میں لگائیں اور کنپٹی کے پاس بالوں کی لکیر سے دور رکھیں۔ پھر اس کو اسفنج، اس کے برش یا اپنی انگلیوں کی مدد سے بلینڈ کریں ایسا اس کی کوئی بیرونی لکیر نہ نظر آئے اور یہ آپ کی جلد کا ایک حصہ ہی لگے۔ اگر یہ صحیح جگہ لگا ہے تو یہ آپ کے چہرے کو خود ایک مناسب شیپ دے گا۔ لیکن اس بات کو مدنظر رکھیں کی آپ بذات خود اس چیز کو چہرے کی شیپ دینے کے لئے استعمال نہ کریں۔ اگر آپ کریم یا لیکوئیڈ کی شکل میں بلش آن لگائیں تو اس کے بعد فیس پاؤڈر ضرور لگائیں۔

1.
2.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
11.
12.

# ہلکے میک اپ سے چہرہ شاداب

ہلکے میک اپ سے چہرہ شاداب ہو جاتا ہے۔ عام طور پر خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ بھاری مقدار میں میک اپ ہی ان کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے لیکن یہ ضروری نہیں ہے۔ نفاست اور خوبصورتی سے کیا جانے والا ہلکا میک اپ بھی خواتین کے چہرے کی تازگی کو برقرار رکھتے ہوئے اسے شاداب رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ شام کے وقت زیادہ میک اپ کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس لئے فاؤنڈیشن، آئی شیڈز، مسکارا

اور چمکدار لپ سٹک کا استعمال کریں۔ اس میک اپ میں ہی چہرے کے نقوش کو نمایاں کیا جا سکتا ہے۔ جن خواتین کی آنکھیں خوبصورت ہوتی ہیں انہیں چاہئے کہ وہ اپنی آنکھوں میں ایسا میک اپ کریں تاکہ جب وہ کسی محفل میں جائیں تو توجہ کا مرکز بنیں۔ میک اپ اور خواتین ایک دوسرے کیلئے لازم و ملزوم ہیں۔ شادی بیاہ کا موقع ہو یا کسی کے گھر ملنے جانا ہو تو خواتین میک اپ کے بغیر گھر سے باہر نہیں نکلتیں اور ہلکا میک اپ کرنے سے چہرے کی خوبصورتی اور تازگی برقرار رہتی ہے کیونکہ ہلکا سا میک اپ کرنے سے ان کا چہرہ ہشاش بشاش رہتا ہے اور چہرے کا مرجھایا پن دور ہو جاتا ہے۔ خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کیلئے میک اپ خریدتے وقت کسی معیاری کمپنی کا میک اپ ہی خریدیں جو چہرے کی قدرتی خوبصورتی کو برقرار رکھے اور چہرے کی قدرتی چمک بھی قائم رہے۔

# فاؤنڈیشن

فاؤنڈیشن وہی اچھی ہے جو آپ کی جلد کو حتی الوسع شفافیت اور نکھار بخشنے کے ساتھ ساتھ آپ کی رنگت کو ایک یکسانیت اور ہمواری عطا کرے۔ ایسی فاؤنڈیشن آپ کے باقی میک اپ کے لئے بہترین بنیاد فراہم کرتی ہے۔ مارکیٹ میں فاؤنڈیشنز بہت سے رنگوں اور اقسام میں دستیاب ہیں اور اچھے میک اپ کے لئے یہ امر نہایت اہمیت کا حامل ہے کہ آپ اپنی جلد اور اپنی رنگت سے مطابقت رکھنے والی فاؤنڈیشن ہی خریدیں تاکہ آپ کا قدرتی حسن پوری آب وتاب کے ساتھ نمایاں ہو سکے۔ اس ضمن میں بنیادی معلومات ہم آپ کو گذشتہ صفحات میں فراہم کر چکے ہیں، یہاں پہ ہم آپ کو مختلف اقسام کی فاؤنڈیشنز اور ان کے رنگوں سے روشناس کرا رہے ہیں۔

## کلر کوریکٹرز

انہیں فاؤنڈیشن لگانے سے پہلے لگایا جاتا ہے، یہ جلد کی رنگت میں موجود بے قاعدگیوں کو دور کرنے کا کام کرتے ہیں۔ نیلے کوریکٹر کی مدد سے سرخی مائل رنگت کی حامل جلد کو زیادہ چمکیلا اور گورا کیا جا سکتا ہے۔ سفید کوریکٹر پھیکی رنگت کی حامل جلد کو چمکا دیتا ہے اور آنکھوں کے نیچے موجود سیاہ حلقے چھپانے میں مدد دیتا ہے۔ سبز کوریکٹر جلد کی سرخی کو معتدل کرتا ہے، اور جامنی کوریکٹر جلد کی زرد رنگت کو ختم کر کے اسے ایک صحتمندانہ چمک عطا کرتا ہے۔

## لیکوئڈ فاؤنڈیشنز

ان فاؤنڈیشنز میں عموماً جزوِ اعظم کے طور پر پانی استعمال کیا جاتا ہے اور اسفنج کی مدد سے آسانی سے جلد پر لگایا جا سکتا ہے۔ فاؤنڈیشن کا استعمال ہمیشہ اپنی جلد کی نوعیت کے حساب سے کریں۔ ''آئل فری'' فاؤنڈیشن چکنی جلد کے لئے اچھی رہتی ہے جبکہ ''موئسچرائزنگ'' فاؤنڈیشن خشک اور نارمل جلد کے لئے اچھی ہے۔

# بیوٹی ٹپس

## پانی سے چہرہ خوبصورت

انسانی صحت کیلئے پانی کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔ پانی کے مناسب استعمال سے چہرے کی خوبصورتی میں بھی اضافہ کیا جا سکتا ہے، خواتین چہرے کی جلد کو صاف ستھرا اور شاداب بنانے کیلئے طرح طرح کے جتن کرتی ہیں تاہم صرف پانی کے چند گلاس وہ کام کر سکتے ہیں جن کیلئے خواتین مہنگے لوشن اور کریمیں استعمال کرتی ہیں، پانی ہماری جلد کو قدرتی نمی فراہم کرتا ہے اور لوشن یا دیگر موئسچرائزرز سے حاصل ہونے والی نمی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی، اس مقصد کیلئے وقفے وقفے سے پانی پینے کو عادت بنا لیں، ماہرین کے مطابق صرف لائف سٹائل میں مثبت تبدیلی لا کر چہرے کی تروتازگی بحال کی جا سکتی ہے، اگر آپ کو رات دیر تک جاگنے اور صبح دیر تک سونے کی عادت ہے تو اسے بدلنا ہوگا، رات جتنی جلد ممکن ہو سو جائیں اور صبح سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہوں، اٹھنے کے بعد سب سے پہلا کام دو گلاس پانی پینا ہے، اس کے بعد ایک گھنٹے تک ناشتہ کریں، پانی ہمیشہ کھانے سے قبل پئیں یا کھانے کے دوران چند گھونٹ پانی پی لیں تاہم کھانا ختم کرنے کے بعد پانی پینے سے نہ صرف معدہ خراب ہوتا ہے بلکہ جگر کے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں اور یوں چہرے کی رونق میں بھی کمی آتی ہے، دن میں کم از کم تین لیٹر پانی ضرور پئیں، کوشش کریں کہ پیاس لگنے سے قبل پانی پی لیں، دن میں ایک بار کسی بھی وقت ایک گلاس پانی میں ایک کھانے کا چمچ چینی اور دو چٹکی نمک مکس کر کے پئیں، اس سے نہ صرف توانائی بحال رہے گی بلکہ نمکیات کی کمی بھی کسی حد تک پوری ہو گی۔ پانی سے چہرہ دھونا بھی جلد کی تروتازگی میں اضافہ کرتا ہے، گرمیوں کے موسم میں دن میں کم از کم 5 بار ٹھنڈے پانی سے چہرہ ضرور دھوئیں، اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو پھر اس سے بھی زیادہ بار چہرہ دھونا مفید رہے گا۔

# عید پر شوخ رنگ

## میک اپ بھی آزما سکتی ہیں

میک اپ کے شوخ اور کھلتے ہوئے رنگوں میں سے کچھ نظر افروز رنگ "نیون" کہلاتے ہیں۔ "نیون" میک اپ، جلتے بجھتے نیون سائنز کی مانند عموماً زرد، سبز اور سرخی مائل پنک کلر پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان خوشنما رنگوں کے مختلف شیڈز کو چہرے پر اپلائی کرنے کے لئے ذرا احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ان کا تاثر بڑا پُر بہار قسم کا ہوتا ہے لہٰذا آپ کی شخصیت ایک دم کھلی کھلی نظر آنے لگتی ہے۔ تاہم انہیں آزماتے ہوئے آپ کو اپنی اسکن ٹائپ سے مکمل طور پر آگاہ ہونا چاہئے۔ گرین کلر میں ایکوا گرین سے لے کر بوتل کے وہ مختلف شیڈز استعمال کریں جو آپ کی جلد کی رنگت کے لحاظ سے موزوں ہوں۔ جبکہ سرخی مائل شیڈز میں لائٹ یا میڈیم پنک مناسب رہتا ہے۔ ڈارک پنک شیڈ استعمال کرتے ہوئے اپنی اسکن سے اس کی مطابقت پر دھیان رکھیں۔

میک اپ اور اسٹائل کے ماہرین کے مطابق اس عید پر فریش دکھائی دینے کے لئے نسبتاً شوخ رنگوں کا انتخاب موسم کے لحاظ سے آپ کے لئے بہترین ثابت ہوگا۔ یہ اسٹائل خاص طور سے کم عمر لڑکیوں پر خوب جچتا ہے۔ اس کے لئے دو وارم شیڈ زیادہ دو کول شیڈز ایک ساتھ استعمال کریں اور پھر ان ہی کی مناسبت سے لپ کلر کا انتخاب کریں۔ ہلکے شیڈز کے ساتھ پنک اور گہرے شیڈز کے ساتھ اورنج لپ کلر سوٹ کرتا ہے۔

آیئے، دیکھتے ہیں کہ اس میک اپ کو مرحلہ وار کیسے استعمال کیا جاتا ہے۔

1- سب سے پہلے اپنی جلد کی رنگت کے لحاظ سے فاؤنڈیشن لگائیں۔

2- اس کے بعد آنکھوں کے نیچے کنسیلر استعمال کریں اور اسے اچھی طرح بلینڈ کر دیں۔

3- رخساروں کو لائٹ پنک شیڈ سے بلش کریں لیکن خیال رکھیں کہ یہ زیادہ نمایاں نہ

4- گرین کلر میں دو آئی شیڈز کا انتخاب کریں۔ نسبتاً گہرے آئی شیڈ کو آنکھ کے اندرونی کنارے سے لے کر پپوٹے کے درمیان تک لگائیں اور ہلکے شیڈ کو پپوٹے کے درمیان سے آنکھ کے بیرونی سرے تک لگائیں۔ اس کے بعد ناک کے نزدیک والے کنارے پر زرد رنگ کے شیڈ سے انگریزی حرف "سی" کی شکل میں ایک لائن بنا دیں۔

5- پلکوں کو خوبصورت تاثر دینے کے لئے بلیک مسکارا کے بجائے کلیئر مسکارا استعمال کریں۔

6- بھنوؤں کو اپنی جگہ صفائی سے ترتیب دینے کے لئے "برو جل" استعمال کریں۔

7- لپ کلر کے طور پر پنک کلر کے کسی ایسے شیڈ کا انتخاب کریں جو آپ کی جلد کی رنگت اور آئی شیڈ کے مقابلے میں موزوں دکھائی دے۔ پینسل لائنر کی مدد سے

ہونٹوں کی آؤٹ لائن بنائیں اور پھر لپ برش کے ذریعے احتیاط سے لپ اسٹک لگالیں۔

8- بالوں کو اپنی پسند کے مطابق جوڑے کی شکل میں باندھ لیں۔ اگر چاہیں تو چہرے کے اردگرد کچھ لٹیں آزاد چھوڑ دیں۔ جل کی مدد سے انہیں سیٹ کریں اور شوخ رنگ کا کوئی پھول جوڑے کی ایک جانب سجالیں۔

# بیوٹی ٹپس

## آنکھوں کی صحت اور دلکشی

خواتین اپنی آنکھوں کی دیکھ بھال کس طرح کرتی ہیں اس کا اندازہ اردگرد کی جلد آنکھوں کی چمک وخوبصورتی اور عمومی صحت سے ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اپنی آنکھوں کے ساتھ اچھا سلوک کریں یعنی انہیں نہ صرف دھوئیں بلکہ گردو غبار سے بھی بچا کر رکھیں تا کہ آنکھوں کی چمک اور خوبصورتی برقرار رہے۔ آنکھوں کے اردگرد کی جلد پورے چہرے کی جلد سے زیادہ پتلی اور نازک ہوتی ہے اور اس میں آئل گلینڈ پھیلے ہوتے ہیں ان کی صحت کے لیے اچھی کریم استعمال کی جاسکتی ہے جس کے استعمال سے اس حصے کی جھریاں خاصی حد تک ختم کی ہو جاتی ہیں۔ اور ایسی خواتین کو کریم کا استعمال ضرور کرنا چاہئے جن کی جلد خشک ہو اور عمر چالیس برس سے زائد ہو۔ آنکھوں کو مسکارا لگاتے وقت خیال رکھیں کہ آنکھیں پوری طرح کھلی ہوئی نہ ہوں اور آئینے کی جانب براہ راست نہ دیکھیں۔

# بیوٹی ٹپس

## تھریڈنگ

خواتین اپنے چہرے سے غیر ضروری بالوں کو صاف کرنے کے لیے تھریڈنگ کرتی ہیں۔ تھریڈنگ سے پہلے فاؤنڈیشن اور پاؤڈر کی غیر ضروری تہہ بالوں کو تھریڈ کرنے کی راہ میں حائل ہوتی ہے اس لیے پہلے چہرے کو میک اپ سے پاک کریں اور چہرے پر یا جس جگہ تھریڈنگ کرنا ہے وہاں لوز پاؤڈر لگالیں اس سے بال واضح نظر آتے ہیں اور تھریڈنگ کرنے میں کافی سہولت ہو جاتی ہے اس کے علاوہ پاؤڈر کی وجہ سے جلد بھی نرم رہتی ہے۔ جلد چونکہ نازک ہوتی ہے اس لیے بالوں کو تھریڈ کرنے سے متاثرہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے اور بعض اوقات پھول بھی جاتی ہے۔ سرخی کو ختم کرنے کے لیے برف کا استعمال یا پھر کیلا مین لوشن کا استعمال بھی مفید رہتا ہے اور تھریڈنگ کے بعد دو گھنٹے تک میک اپ استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ تھریڈنگ کرنے سے مسام کھلے ہوتے ہیں اور میک اپ کا استعمال جلد کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

# بیوٹی ٹپس

## آئی شیڈو کے لئے فائبر برش بہترین

اکثر خواتین صبح کے وقت آئی شیڈو لگانے میں کوئی حرج محسوس نہیں کرتیں ہیں کیونکہ کچھ گھنٹوں کے بعد ان کا یہ آئی شیڈو آنکھوں کے درمیان میں ایک گچھے کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور وہ لک بہت بری لگتی ہے۔ ایک ماہر بیوٹیشن کے مطابق اپنی پلکوں کو آپ کینوس کی طرح سمجھیں جو کہ بالکل سادہ ہے اور اس سے کچھ پینٹ کرنے سے قبل رنگوں کا انتخاب کیا جاتا ہے یہی حال آئی شیڈو کا بھی ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دیئے گئے ٹپس پر عمل کریں تاکہ آپ کی آئی شیڈو دیر تک قائم رہ سکیں۔ آئی شیڈو کے لیے زیادہ بھاری آئی کریم استعمال نہ کریں۔ دن کے وقت لائٹ کریم لگائیں جس میں سلی کون کا انتخاب کیا گیا ہوتا کہ پلکوں سے نکلنے والے قدرتی تیل کو یہ زیادہ سے زیادہ جذب کر سکے۔ اپنی پلکوں پر فاؤنڈیشن یا کینسلر کا استعمال نہ کریں۔ ان کی غیر موجودگی میں آپ آئی شیڈو کے ایفیکٹ کو اچھی طرح دیکھ سکیں۔ کوئی آئی شیڈو بیس استعمال نہ کریں کیونکہ اس کے استعمال سے پلکیں بھاری ہو جاتی ہیں۔ آج کل مارکیٹ میں فائبر فلیٹ برش کا بہت ٹرینڈ ہے اس کا استعمال کریں کیونکہ اس کا استعمال پلکوں کے لیے بہت مناسب رہتا ہے اور دیر تک قائم بھی اس لیے اس کا انتخاب آپ کے لیے بہترین ہے۔

# بیوٹی ٹپس

## آنکھوں کا میک اپ

آنکھوں کا میک اپ کرتے وقت فنشنگ کا خیال ضرور رکھیں، اگر آئی شیڈ ونہ بھی لگانا ہو تب بھی پورے پپوٹوں پر پاؤڈر کی ہوئی آنکھوں میں کسی حد تک فنشنگ کی جھلک نمایاں نظر آنی چاہئے۔ اس طرح آپ شیڈول کیلئے میٹ سطح تیار کر لیتی ہیں جس پر رنگ بڑی ہمواری سے چسپاں ہوتے ہیں۔ کوئی غلطی ہو بھی جائے تو اسے بڑی آسانی سے بلینڈ کر کے دور کیا جا سکتا ہے۔ بہترین کنٹرول رکھنے کیلئے پاؤڈر پر مبنی تمام آئی شیڈ رنگ چھوٹے سے برش کے ذریعہ لگانا چاہیے اسفنج کی نوک والا ایلپلیکیٹر ہرگز نہ استعمال کریں۔ برش پر لگا ہوا اضافی پاؤڈر جھٹکنا ہرگز نہ بھولیں۔ ورنہ آپ کے گالوں پر پاؤڈر کے دھبے نمایاں ہو جائیں گے۔ رنگ لگا لینے کے بعد اسے ہمیشہ روئی کی

پھریرے سے بلینڈ کرنا چاہئے۔ بلینڈ نہ کرنے کی صورت میں یہ رنگ آنکھوں کی پتلیوں کے قدرتی حسن کی طرف توجہ بھٹکا دیتے ہیں۔ گھونگھر پیدا کرنے کا بہترین طریقہ 20 تک گنتی گنیں اور پھر کرل کھول کر اسے علیحدہ کر لیں۔ پلکوں کو مسکارا لگانے سے قبل ہی کر لیں ورنہ مسکارا ٹوٹ کر گر جائے گا۔ کرل کرتے ہی فوراً مسکارا لگا لیں۔ مسکارا کی مختلف تہیں لگانے کے دوران پلکوں کو ایک دوسرے سے علیحدہ کرنے کیلئے کنگھا یا برش استعمال کریں۔ مسکارا کی مختلف تہوں کے درمیان خشک پاؤڈر چھڑک لیا کریں۔ اس طرح پلکیں زیادہ موٹی ہو جائیں گی۔ کہتے ہیں کہ آنکھیں دل کا دروازہ ہیں۔ جو کچھ دل میں ہوتا ہے آنکھوں سے عیاں ہو جاتا ہے۔ بہت کم ایسے لوگ ہیں جن کی دلی کیفیات آنکھوں سے عیاں نہیں ہو پاتیں ورنہ تو ہمیشہ ہی آنکھیں چغلی کھا جاتی ہیں۔

# فاؤنڈیشن

فاؤنڈیشن چہرے کے میک اپ کیلئے انتہائی اہم چیز ہے، یہ معمولی سے معمولی نقص کو چھپا کر باقی میک اپ کیلئے ایک سطح فراہم کرتا ہے۔ فاؤنڈیشن چہرے کے بعض حصوں کو نمایاں کرنے اور چمک دار بنانے کے کام

بھی آتا ہے۔ فاؤنڈیشن دو قسم کے ہوتے ہیں ایک میں چکنائی بنیادی عنصر کے طور پر شامل ہوتی ہے اور دوسرے میں پانی بنیادی عنصر کی حیثیت رکھتا ہے لہٰذا جلد کی کی مناسبت سے اس کا انتخاب کریں۔ فاؤنڈیشن خریدنے سے پہلے بوتل سے تھوڑا سا فاؤنڈیشن نکال کر اپنی کلائی پر ملیں اگر یہ جلد پر نمایاں نظر نہیں آ رہا تو سمجھ لیں یہ شیڈ آپ کیلئے مناسب ہے۔ پورے چہرے پر فاؤنڈیشن لگانے کے بجائے جہاں ضرورت ہو وہاں لگائیں گردن اور کانوں پر بھی ہلکا فاؤنڈیشن لگائیں تاکہ یہ حصے بھی چہرے کی رنگت کے مطابق نظر آئیں۔ فاؤنڈیشن کا بہترین انتخاب چہرے کی خوبصورتی کو بڑھانے کے ساتھ اسے تروتازہ بھی رکھتا ہے۔